

GERÇEĞE DOĞRU

zafer

BİLİM-ARAŞTIRMA • KÜLTÜR-SANAT DERGİSİ

549. SAYI EYLÜL 2022

FİYAT: 17 TL

KÂİNATTAKİ MÜKEMMEL DÜZEN AHİRETİ NASIL BİLDİRİR?

BEYNİMİZİ GELİŞTİRMENİN YOLLARI

KIZIMIN OKUL FOBİSİ VAR!..

AŞIRI EBEVEYNLİK

EĞLENCEDE 'BEŞTE BİR' ÖLÇÜSÜ

EVİN DAVETSİZ MİSAFİRİ

VESVESE

Sizlerle

Eylül 2022

Merhaba sevgili dostlarımız,

Her ay yeni bir sayı ile buluşuyoruz. Sizlerden gelen tebrik ve teşekkürler şevkimizi artırıyor. Olumlu mesaj ve dualarınızı, Allah'ın da razı olduğunun işareti olarak görüyor ve mutlu oluyoruz. İnşaallah Zafer ile ortaya çıkan hayırlardan hem yazarlarımız, hem okuyucularımız hem de hazırlığında emeği geçen herkes hissedar oluyor. Çünkü bu güzel sonuçların ortaya çıkmasında herkesin payı var. Zafer dergisi ile husule gelen hayırlı neticeler, inşaallah ahirette yüzümüzü ağartacak ümidindeyiz...

Eylül Ayı Peygamber Efendimizin hicret ettiği ay olması açısından önemli. Bu ayda pek çok güzel gelişmeler olmuş. Ve okulların açıldığı ay. Dünya da insanlığın okulu bir anlamda. Kitapsız ve öğretmensiz okul düşünülemez; bu hikmetle Kutsal Kitabımız Kur'an ve her iki hayatımızın rehberi olan Peygamberimiz de hayatımızdaki vazgeçilmezlerimiz.

Bediüzzaman Hazretlerinin vurguladığı gibi; her şey ilme bağlı... Bilmeyen için varlık da yokluk da aynı; bilmeyenin nazarında her şey değerini yitiriyor. Bilmemiz de, görmemiz de, anlamamız da ilmimiz kadar... Belki de bunun öneminden dolayı Rabbimizin ilk emri "Oku." İnsan dünyada bulunmasını anlamlı kılan şey bu "öğrenmesi, bilmesi, tanıması."

Kendini tanıyan, bilen, Rabbini bilir; Rabbini gilen haddini bilir.

Sahibini hatırlamadığım çok doğru bir söz okumuştum: Çok kitap okumayın, kaliteli kitapları çok okuyun, tekrar tekrar okuyun. Mükemmel bir tespit.

Bunu da söylemeden geçmeyelim; insan için en önemli, en faydalı, mutlaka ve sürekli okunması gereken kitap Allah'ın kelamı Kur'an'dır. Yani kabir başında ya da ölülerin arkasından okunmak için gelmemiş olan Kur'an. Dirilere hitap eden, ancak ölüler için okunan Kur'an!.. Kitabımızı elimizden düşürmeyelim; mealini, tefsirini sürekli okuyalım. Kendimize yapacağımız en büyük iyilik bu olacak. İnanın okudukça neden daha erken başlamadım diye esef edeceksiniz.

Okuyalım; çünkü bizi de dünyayı da değiştirecek, güzelleştirecek bir şey varsa o da bu...

Yeni eğitim yılının çocuklarımız, gençlerimiz, ailelerimiz ve vatanımız için hayırlara vesile olmasını temenni ediyoruz. Elbette eğitimin muhtevasının da bizim kültür dokumuza, inançlarımıza uygun hale getirilmesi gerekiyor. Şu anki eğitim muhtevasının, bir faydası görülmüyor. Şikayet edilen ne varsa o faydasız muhtevanın zehirli meyveleri. Bu vatana ve insanlarımıza yapılacak en büyük iyilik, eğitimin muhtevasının değiştirilerek bize uygun hale getirilmesidir.

Zafer Dergisi 548 sayıdır bu anlamda çok önemli faydalar sağlamış bir dergi olarak, Türkiyemizin en önemli değerlerindendir. Bu önemli ve güzel hizmet inşaallah kıyamete kadar devam etsin. Emeği, katkısı ve desteği olan herkesten Allah razı olsun.

...

Gayret, çalışmak, sefer bizim; zafer Allah'ın...

— Editör



Ulusal Süreli Yayın

Eylül, 2022 / Sayı: 549

Fiyatı: 17 TL (KDV dahil)

İmtiyaz Sahibi:

Zafer Bilim Kültür Yardımlaşma Derneği

İktisadi İşletmesi

Şirket Adına Yetkili: Cavit Çağlar

Genel Yayın Yönetmeni: Prof. Dr. Sefa Saygılı

Yazı İşleri Müdürü ve Editör: Suat Ünsal

Kapak Grafik-Tasarım: Mücahit Taşkın

Abone Servisi: Betül Büken - Sibel Aydın - M. Çağla Karaca

abone@zaferdergisi.com

Gerçeğe Doğru Zafer Dergisi

Adres: Orta mah. Pazar geçidi sk. No: 20 Adapazarı, Sakarya

Abone Merkezi ve İletişim Adresleri

Orta mah. Pazar geçidi sk. No: 20 Adapazarı, Sakarya

www.zaferdergisi.com / zaferabone@gmail.com

İRTİBAT TELEFONLARI: 0 549 505 60 01 - 02 - 03

Nasıl Abone Olabilirsiniz?

Dergimize abone olmak ve yenilemek için telefonla arayabilirsiniz.

zaferabone@gmail.com adresine

isim, adres, telf. ve e-mail bilgilerinizi yollayabilirsiniz.

Abone Ücretleri

Yurt İçi abone ücreti (12 sayı, 1 yıllık): **200 TL** /KDV dahil

Yurt Dışı abone ücreti (12 sayı, 1 yıllık): Avrupa **60 EURO**

ABD: **70 USD** - Avustralya: **80 AUD**

Abone Ücretini Nasıl Ödeyebilirsiniz?

1- Kredi kartı numaranızı bize bildirerek ya da internet sitemizden ödeme yapabilirsiniz.

2- Bir PTT şubesine giderek POSTA ÇEKİ hesabımıza yatırabilirsiniz. (Lütfen posta çeki üzerine isminizi yazmayı unutmayınız.)

POSTA ÇEKİ HESAP NO: 170 880 68

Alıcı adı: Zafer Bilim Kültür Yardımlaşma Derneği İktisadi İşletmesi

3- Ayrıca aşağıdaki BANKA HESAP nolarına abone ücretinizi ödeyebilirsiniz.

Banka Hesap numaraları

Hesap Sahibi: Zafer Bilim Kültür Yardımlaşma Derneği İktisadi İşletmesi

TL HESAP NUMARALARI

(Hesap Sahibi: Zafer Bilim Kültür Yardımlaşma Derneği İktisadi İşletmesi)

-Kuveyt Türk Katılım Bankası İBAN: **TR18 0020 5000 0957 7519 4000 01**

-Türkiye Finans Katılım Bankası İBAN: **TR59 0020 6001 0903 7795 3900 01**

EURO ve USD HESAP NUMARALARI

(Hesap Sahibi: Zafer Bilim Kültür Yardımlaşma Derneği İktisadi İşletmesi)

-Kuveyt Türk Katılım Bankası

EUR: TR07 0020 5000 0957 7519 4001 02 BIC/Swift Code: KTEFTRIS

USD: TR34 0020 5000 0957 7519 4001 01 BIC/Swift Code: KTEFTRIS

Baskı-Cilt: Mega Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş. Cihangir Mahallesi Güvercin Caddesi No:3/1 Baha İş Merkezi, A Blok Kat:2 34310 Haramidere/İstanbul

www.mega.com.tr Tel: 0 212 412 17 00 Sertifika No: 44452

içindekiler

SATIR / ARASI

Bu dünyada 'bir an bile olsa' yaşamış olmaya değer.

Bilinmez bir âlemden bilinen bir âleme geldik. Yokluk karanlıklarından varlığın aydınlık dünyasına adım attık, çıktık. Onu bildik, Onu tanıdık, Onu sevdik.

Daha ne olsun? Allah'ı bilmek için bu dünyaya gelmeye değer.

— Selim Gündüzalp

İbrahim Tenekeci esmanın göğünde bir yıldıza işaret ediyor. Hangi esma ola ki? Görebilir miyiz?

"Yarım kalan her şeyi tamamlar Allah / Göremeyiz onu biz."



Yok olmak, dağılmak, çürümek değil
Doğumun, oluşun, eşidir ölüm.
Karanlık yollarda yürümek değil;
Yüz yirmi dört binin, peşidir ölüm.

— Mikail Yaprak

Yeteneksiz olmak kusur değildir ama karaktersiz olmak büyük bir kusurdur.

Haramın en zoru başıdır,
Sonra kolaylaşır,
Sonra sıradanlaşır
Sonra alışılır,
Sonra tatlanır, sonra kalbe yerleşir.
Sonra da kalp başka bir haramı arar...

— İmam Şafiî (ra)



Cemal Süreya'nın bakışı, bir çiçeğin hatırına uçurumu yurt ediyor. Uçurum başlarından çiçekleri esirgemeyen Allah, şu fenanın kıyısında boşa bekletmiyor bizi. Gurbet titreyişini yaşayan bizi sılamıza hazırlıyor: "Ne demiş uçurumda açan çiçek / Yurdumsun ey uçurum."

Yavaşlığın düzeyi hatıranın yoğunluğu ile doğru orantılıdır; hızın düzeyi unutmanın yoğunluğuyla doğru orantılıdır. Yavaşlık ile anımsama, hız ile unutma arasında gizli bir ilişki vardır. Bir şey anımsamak isteyen kimse yürüyüşünü yavaşlatır. Buna karşılık, az önce yaşadığı kötü bir olayı unutmaya çalışan insan elinde olmadan yürüyüşünü hızlandırır.

— Milen Kundera



Cahit Sıtkı Tarancı, ezan arayışını anlatıyor farkında olmadan...
Hiçbir "Gel!" sesi, ezan kadar serin değil, hiçbir "Gel!" çağrısı, ezanınınki kadar sahici bir kapı açıyor değil: "Bir ses bana "Gel!" dese, ben o sesi işitsem; kimsecikler duymadan bir kapı açıp gitsem."

En rahat yolu değil,
en yakın hedefi seç.

— Adolf Supper

Yaşamının sorumluluğunun bilincine varmış bir insan, kültür robotu olmak yerine bir şahsiyet olmayı hedefler. Bu kişi anlam çerçevesini kendisi oluşturmuştur ve bilinçli yaşar.

— Doğan Cüceloğlu

Et Yiyen Bitkiler!

PROF. DR. FATİH SATIL

Ağzı bile olmayan bitkiler bırak bir şey yemeyi nasıl et yerler ki? Etobur terimi daha çok hayvanlar için kullanılan bir tabirdir. Ancak yeryüzünde elleri, kolları ya da ağızları olmadan böcek yakalayabilen ve etçil beslenen bitkiler de vardır. Böcek yiyen bitkiler olarak da adlandırılan bu bitkilerin yaprakları böceği yakalayıp sindirebilecek özellikleri olan bir yapıda yaratılmışlardır.

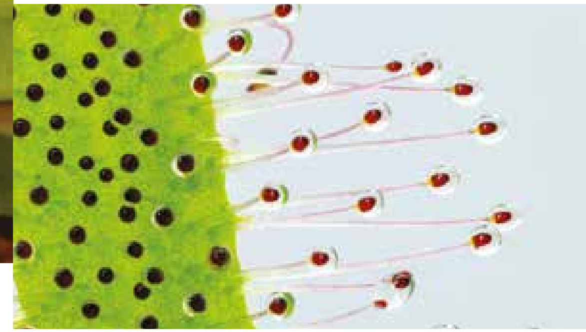
Bitkiler âleminde et yiyen bu bitkilerin varlığı ve avını yakalayabilmeleri için onlara yaratılıştan bahşedilen tuzakları biz botanikçileri şaşırttığı kadar insanoğlunu da şaşırtmaktadır

Etçil bitkilerin avlanma stratejileri çok enteresandır. Bazı bitkilerde aktif bir kapan yapısı varken bazılarında ise pasif bir yakalama stratejisine uygun bir yapı vardır.

Aktif kapan ile avlanan bitkilerde böcekleri cezbedilmek için aromalı bir koku ve tat salgılanır. Bu kokuya kanan böcekler bitkinin kapan şeklindeki yaprağının içine girer. Böcek yaprak içerisinde özel tasarlanmış diken benzeri duyargalara temas eder. Bu dokunmayla birlikte uyarılan kapan saniyenin otuzda biri bir hızla kapanarak böceği bu yapı içerisinde hapseder. Bu bitkilerin, saniyede 200 kere kanat çırpabilen sinekleri kaslı yapıya sahip olmamalarına rağmen, nasıl bir manevra ile içeriye doğru hapsettiği de hala bilim insanları için bir merak konusudur. Tuzağa yakalanan böcek içerde çırpındıkça tuzağın duvarlarından onu sindirecek salgılar salgılanır ve böylece böcek hazmedilmeye başlanır. Böcek bu tuzak içerisinde bir hafta







içinde tamamen sindirilerek bitkinin besin ihtiyacı karşılanmış olur.

İkinci böcek yakalama şekli olan pasif kapanlara sahip bitkilerinin yapraklarında ise salgı tüyüne benzer özel yapılar vardır. Bu tüylerde şekerli ve yapışkan salgılar üretilir.





Bu damlacıkları yemek için bitkiye konan böcek bu yapışkan salgılar nedeniyle yaprağa yapışır. Yapışan böcek buradan kurtulmak için çırpındıkça iyice bu yapışkan tuzaklara bulaşmış olur ve bir daha kurtulamaz. Daha sonra yapraktaki bu algı bezleri böceğin etrafını sararak böceği hazmeder.

"İçgüdü"den de yoksun olan etobur bitkilerdeki bu tuzak mekanizması ne ile izah edilebilir?

Hayvanlarda görülen ve izah etmekte aciz kaldığımız davranışlara "içgüdü" diyerek açıkladıklarını zannedenler, beyin ya da sinir sisteminden yoksun olan ve sözde bir "içgüdü"den de yoksun olan etobur bitkilerdeki bu tuzak mekanizmasını ne ile izah edecekler acaba?

Yeryüzündeki tüm canlılarda olduğu gibi, burada anlatılan etobur bitkileri bu özellikleri ile yaratıp bulundukları ortama uyum sağlamaları için gerekli bilgileri yerleştiren, hiç kuşkusuz ki her şeyi eksiksiz yaratan Allah'tır.

Biz insanlara düşen de yeryüzünde buna benzer yaratılış mucizelerini görüp onları yaratanı tanıyıp, sanatını takdir etmektir.

Şu kâinatın yaratıcısının, şu bitkileri acayip şekillerde yapması ve şuur sahibi mahlûkatını seyir ve tenezzüh ve ibret ve tefekküre yöneltmesi hikmetinin gereğidir. Kur'an-ı Kerim'de de "Bitkilerin her birinde, düşünen bir insan ve toplum için ibretler vardır" (Şuara 7-9) ayeti ile bu ilahi sanatlara bakarken ibret almamız istenmektedir.

Bakışınızın tefekkür olması dileklerimle... ❖



Anneliğe Övgü

PROF. DR. KEMAL SAYAR

“Hayat” diyordu Kierkegaard, “geriye doğru anlaşılır ama ileriye doğru yaşanır.” Anneler görüyorum, kariyer sahibi kadınlar, iş güçlerini çocuklarını yetiştirmek için bırakmış ve işte şimdi onlar büyüdükten sonra, sanki bir pişmanlık dalgası ruhlarının örsüne çekiç olup vuruyor.

Kimse size iyi bir anne olduğunuz için aferin demez, ama iyi yazarlar, iyi doktor veya iyi öğretmenler aferin alır. Tuhaf şeydir, işlerimiz bize bir kimlik verir ama annelik veya babalık vermez. Yine de pek çok anne bebekleriyle geçirdikleri o rüya anlarını hiçbir şeye değişmek istemez. Pişmanlık gibi görünen şey aslında sahici değildir; yası tutulan, geçip giden yılların hatırasıdır. Bir değişme imkânı olsa, pek çoğu bebekleriyle geçirdikleri ömür parçasını, sağlam bir kariyer karşılığında geri vermeye yanaşmayacaktır. Bu yazıyla iyi annelere, çocuğu için kendisinden verebilen, çocuklarını cömert bir sevgiyle büyüten ve modem dünyada hep hakları yenen annelere bir selam vermek istiyorum.

Sinir bilimlerindeki en heyecan verici gelişmelerden birisi, yaşantıların biyolojiyi değiştirebildiğinin gösterilmesi. Anne baba çocuğun sinyallerine cevap verdiğinde, pek çok önemli biyolojik sürece de katılmış olur. Anne ve baba ona cevap vermekle, onunla ilişki kurmak ve oyun oynamakla, çocuğun sinir sisteminin aşırı stres yaşamayacak şekilde olgunlaşmasını sağlar. Böylece, beynin ön bölgesinde prefrontal korteks adlı bölge eksiksiz gelişir ve çocuk ilerleyen yıllarda sosyal davranmasına yardımcı olacak şekilde bilgileri zihninde tutmayı, duyguları üzerine düşünmeyi, dürtülerini sınırlamayı öğrenir.

Hayatın ilk yılında beyinde pek çok bağlantı gerçekleşir. Hızla gerçekleşen bağlantılarla sinir ağları oluşur ve bu hammaddeden zihin ortaya çıkar. Hücreler sistemde yerlerini alır ve kullanılmazlarsa ölürler. Bu işleme ‘budanma’ adı verilir. Beyin, yararlı olanı tutar, artık işine yaramayacak olanın da gitmesine izin verir. Beyinde o kadar çok bağlantı üretilir ki bunların içinde bazı örüntüler belirir. En sık ve yineleyici yaşantılar, belirli yolları oluşturur; kullanılmayan bağlantılar budanır. Beyin böylece şekil alır. Özellikle sosyal zeka, altı ile on sekiz ay arasındaki ilişkilerle şekillenir. Yineleyici ve tipik yaşantılar beyni yapılandırır. Bir baba eve her akşam belirli bir saatte gelip onu kollarına alır ve severse, bebek babadan beklenen davranışın bu olduğunu düşünmeye başlar.

Bebekler en tuhaf ortamlarda bile, kendilerine yeterince dikkat gösterilirse serpilirler. Sorun, dikkat olmadığında veya dikkat eleştirel veya düşmanca bir hüviyet kazandığında ortaya çıkar. Düşmanca davranan, eleştirel, ihmalkâr anne babalar büyük olasılıkla stresli anne babalardır ve kendileri de iyi bir çocukluk geçirmemişlerdir. Bu önemlidir, zira bebeğin sinir sistemi hayatın ilk evrelerinde çok duyarlıdır. Erken yaşantılar, beynin biyokimyasını değiştirebilir. Yeterince dikkat görememiş bebekler, adeta güçsüzlük ve çaresizliklerini zorla kabullenmek durumunda kalırlar. Bebek ağladığında hemen yanında beliren bir anne ile, önce çayını kahvesini bitiren sonra onun yanına giden anne veya bebeğinden olumlu biçimde söz eden anne ile ondan bir ‘baş ağrısı’ gibi yakınan anne, çocuklarının gelişimine çok farklı etki ederler. Olması gereken yerde olmayan, ihmalkâr, saldırgan anne babaların çocuklarının duygusal gelişimlerinde bir tutukluk olabileceğini biliyoruz. Evet, bu çocuklar normal bir biçimde gelişebilir ve zekâ bakımından da üstün yetenekler gösterebilirler ama duygusal açıdan kötürüm kalırlar.

Anne ve babanın bebekle kurduğu iletişim, yeni sinir hücrelerinin, yeni sinir yollarının, yeni budaklanmaların oluşmasını sağlar. Yineleyici yaşantılarla öğrenme olur. Bebek ilişki kurdukça, yakın ilişkilerinde diğer insanlardan ne beklemesi gerektiğini öğrenir. “İnsanlar duygu ve ihtiyaçlarıma cevap veriyorlar mı yoksa onları saklamam mı daha doğru olur? Bana duygularını düzenlemek konusunda yardım mı edecekler, yoksa beni hayal kırıklığına mı uğratacaklar?” İnsan olarak temel psikolojik örgütlenmemiz, hayatımızın ilk ay ve yıllarındaki yaygın deneyimlerle şekillenir.

Bebeğin hayatında önemli saydığı kişilere duyduğu itimat, hayatının ileriki evrelerinde, karşısına çıkan zorluklarla baş edebileceği inancında kendisini gösterir. Kendini kelimelerle, müzikle, farklı uğraşılarla yatıştırabilen insanlar, hayatın çeşitli dönemeçlerinde bozulur gibi olan dengelerini tesis ederler. Bu düzenleyici yetenekler sayesinde insanlar, duygusal açıdan sağlıklı bir ömür sürerler. Ruhsal sıkıntılar, bu iyileştirici düzenekler çalışmadığında ortaya çıkar.

Günümüz toplumunda depresyonun giderek arttığını, bir salgın boyutuna tırmandığını biliyoruz. Bunun gibi antisosyal davranış da kitlesel düzeyde tırmanış gösteriyor. Amerikan Psikiyatri Birliği’nin eski başkanı ve tanınmış araştırmacı Nancy Andreasen, bu durumu hayat tarzlarımızın giderek daha stresli olmasına bağlıyor. Hayatlarımız giderek daha rekabetçi esaslara göre tanzim ediliyor, insanlara rehberlik edecek değerler belirsizleşiyor ve giderek bir şüphe ve maddecilik çağında yaşıyoruz. Her geçen gün daha fazla anne çocuklarını bakım evlerinin veya bakıcıların hizmetinden yararlanarak büyütüyor. Anne babaların çok uzaklarda ve hep meşgul olduğu evlerin yalnız çocukları, duygularını yerli yerince düzenlemeyi öğrenemeden büyüyor. Bu yüzden günümüzde gençler arasında intihar davranışı veya madde



kullanımının yaygınlaştığını görüyoruz.

Modern hayat bize ilişkinin değil işin öncelikli olduğunu telkin ediyor. Oysa çocukların anne babalarıyla çok yakın ilişkiye ihtiyaçları var. Erken dönemlerinde anlamlı bir bağlanma ilişkisi geliştirememiş kişiler, başka insanlarla özdeşim kuramıyor. Bu kişiler başka insanların da gerçek duygularının olabileceğini fark edemiyor ve bazen ölçüsüz saldırganlık gösterebiliyorlar. Yeterince sevilmemiş gençler, gün geliyor bir cep telefonu için bir başka genci hunharca bıçaklıyorlar. Böylesi bir acımasızlık, ancak karşındakinin bir insan olduğunu, onun 'gerçek' olduğunu, sahici duygularının bulunduğunu görmezden gelerek yapılabilir. Bebekliklerinde kendilerine kötü davranılmış kişilerin ileride daha az empati yeteneği gösterdiklerini biliyoruz.

İyi anneler çocuklarını dinler, onlara dikkat eder, davranışlarını biçimlendirir ve bedensel, duygusal veya zihinsel temas yoluyla çocuklarında iyi duyguların oluşmasını temin eder. Bir dokunuş, bir gülümseyiş, duygu ve düşünceleri kelimelere dökme tarzı çocuğun iç dünyasında yankılanır. Başkalarının duygularını fark edip ona cevap verebilmek, zaman ister. Duygulara yer ve imkân verecek bir zihinsel uzaya gereksinir, ilişkileri önceleyen bir arzululuk haline ihtiyaç duyar. Bu da hedef yönelimli toplum için bir meydan okumadır. Bu toplum bize, "duygulara dikkat kesilip de yavaşlama, aman hız kesme, hedefleri erteleme" diyor.



Toplumsal ve ruh sağlığıyla ilgili pek çok sorunun özünde anne babalığın iyi bir biçimde yapılmaması yatıyor. Oysa bizim çocuklara hayatta karşılaşacakları sorunları çözme konusunda yeterli duygusal teçhizatı sağlayabilmemiz gerekiyor. Bunun için emzirmenin yine baştacı edilmesi, bebekli annelerin evlerde yalnız bırakılmak yerine daha çok sosyalleşmelerinin sağlanması icap ediyor. Yetersiz annelik bundan sonraki nesillerde kendisini tekrarlayacak bir sağlıksızlık demektir. Annelik önündeki tüm zorlayıcı engeller kaldırılmalı, anneler baştacı edilmeli, anne çocuk etkileşiminin en üst düzeyde olması sağlanmalıdır.

Antidepresan ilaç masrafı dünyada her yıl milyarlarca dolar tutuyor. Oysa sorunu ta kaynağında çözmek mümkün: Her bebeğe ihtiyaç duyduğu ilgi ve dikkati vererek, iyi anne babalık sağlayarak pek çok ruhsal sorunu önleyebiliriz. Modern dünyanın değersizleştirdiği anneliği yeniden yüceltmeli, anneliği övmeliyiz. Çalışma hayatı annelerin ihtiyaçlarına göre çok esnek biçimlerde düzenlenmeli, toplumsal hayat annelerin çocuklarına yeterli ilgi ve bakımı verebileceği şekilde ayarlanmalıdır.

Kutlu Nebi sözü, cenneti annelerin ayakları altına seriyor. Çocuğun cenneti de, gözleri şefkatle ışıldayan bir annedir. ❖

Top

SENAİ DEMİRCİ





Fotoğraf: @aksuhediye

Bu kamyonun ardından uzun uzun baktım. Bence en talihli kamyon bu. Hem yükü hafif hem vardığı yerde yükleri hafifletecek. Sevinç sevinç kanatlar takacak çocuk yüreklere.

Bu plastiklerin içinde sadece hava var. Fazla iddialı değiller. Ama top diye kucağa düştüğünde pırıl pırıl gözaydınlığı başlatacaklar. Birinin avucuna "yakan top" diye düşecek, bir diğerinin ayak ucunda "goooool" diye zıplayacak.

Havası inecek sonunda. Belki kızgın bir yetişkinin bıçağıyla kesilecek. Cam kıracak belki. Kaçak bir oyunun başkahramanı olacak. Tellere takılacak, ağaçta kaybolacak belki, damda kalacak.

Hepsi olsa da yıllar sonra hatırlanacak buruk bir hatıranın solmayan rengi olacak.

Hayalimde yuvarladım, yakaladım, tuttum, attım, kucakladım önümden sessizce geçip giden şu yüzlerce topu. Şu sıralar hangi yoksul çocuğun hayalini süslüyorlar, hangi bahçede bir heyecan dokunuşu olacaklar bilmiyorum.

Bilmediğimi bilenin sözünün avucuna emanet edeyim en iyisi hayalimi:

"Kimse kendisine saklanan sürprizi bilemez..." (Secde, 17) ❖

Metaverse'i Eğitimde Kullanabilir miyiz?

SEZER FİLİZ

Eğitimde metavers'i nasıl kullanırız sorusunu hafızamızda tutarak Mersin Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmanın 2020'de Interactive Learning Environments dergisinde yayınlanan sonuçlarına göz atmak faydalı olacaktır.

Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi lisans öğrencilerinden Uzaktan Eğitim dersinde aşağıdaki senaryoda belirtilen duruma göre çözüm üretmeleri istenir:

"Bir eğitim kurumunda uzaktan eğitim uzmanı olarak çalışıyorsunuz. Uzaktan eğitim programının başarısı beklenenden düşüktür ve programdaki terk oranı %60 civarındadır. Yönetici, yüksek terk oranı sorununun altında yatan nedenleri ve muhtemel çözümleri içeren bir rapor istedi. Olası çözümleri içerecek bir öğretim tasarımı modeli geliştirmek/uygulamaktan siz sorumlusunuz."

Bu çalışmada öğrencilerin problem çözme becerilerinin geliştirilmesi amacıyla Second Life ortamı kullanıldı. Second Life ortamına kayıt ve problem çözme süreci 9 ay sürdü. Uzaktan eğitim uzmanı rolündeki öğretim tasarımcıları, uzaktan eğitimle ilgili gerçek hayat problemlerini nasıl çözüyorlar sorusuna cevap arandı. Second Life senaryoların gerçekliğini artıran zengin, ilgi çekici bir ortam sağladı.

Premetaverse olarak tanımlanan Second Life, 2003 yılında piyasaya sürülen popüler, sosyal odaklı, genel amaçlı bir sanal dünyadır. Eğitim faaliyetleri için tasarlanmamış olsa da ülkemizdekiler de dahil olmak üzere bir çok eğitim kurumu Second Life ortamını kullanarak araştırmalar yaptı ve bir kısmı aktif olarak kullanmaya devam ediyor. Second Life ortamının, İngilizce Yabancı Dil öğrencilerinin motivasyonu üzerindeki etkileri konusunda Ankara Üniversitesi'nde yapılan araştırma, öğrencilerin Second Life'ın doğal, gerçekçi, kaygısız ortam, heyecan ve görsel destek olarak motivasyonu artırdığını göstermiştir.

Metaverse'in vadettiklerine göre aslında Second Life kapsam ve ölçek olarak çok sınırlı kalıyor. Second Life, kullanıcılarına alternatif bir sanal dünya sunuyor ve gerçek dünya ile bağlantıyı kapsamıyor. Metaverse ise hem sanal ve hem de gerçek dünyayı aynı anda algılamayı hayal olmaktan çıkarmayı vadediyor.

Eğitimde Metaverse

Metaverse'in, üç temel bileşenle; genişletilmiş gerçeklik (extended reality, XR), yüksek hızlı internet servislerinin verilebilir olması ve son olarak da merkeziyetsiz gelecek vadeden blok zincir teknolojisi ile hayata geçmesinin beklendiğini ifade edelim. Kullanıcıların öğrenmesine ve sosyalleşmesine imkan veren 3 boyutlu, zengin multimedia akış kapasitesi ve yüksek hızlı iletişim ile sürükleyici kullanıcı deneyimi nedeniyle, metaverse, eğitim, öğretim ve beceri geliştirme görevleri için ideal bir modeldir.

Genişletilmiş gerçeklik (XR), gerçek ve dijital sanal dünyaları çok boyutlu olarak harmanlayarak insan deneyimlerini sürükleyici ve kalıcı kılar. XR, sürdürülebilir dijital dünyanın gerçekleşmesini sağlamak için VR, AR ve MR teknolojilerini entegre eden bir şemsiyedir. VR, AR ve MR kavramlarının tanımlarına da değinelim:

Sanal Gerçeklik (Virtual Reality, VR): VR tamamen yeni bir ortam oluşturur ve kullanıcılar için sürükleyici bir deneyim sağlar. VR, bilgisayar teknolojisi kullanarak, gözlük ve kulaklıkla gerçek dünyanın benzeri veya tamamen farklı bir ortamı, simülasyonla deneme imkânı oluşturur.

Artırılmış Gerçeklik (Augmented Reality, AR): AR, gerçek dünyadaki nesneleri olduğu gibi tutar ve dijital nesnelerin katmanlarını üst üste bindirir. AR sistemleri üç farklı özelliği birleştirir; 1) gerçek ve sanal dünyanın birleşimi, 2) gerçek zamanlı etkileşim ve 3) sanal ve gerçek nesnelerin doğru üç boyutlu kaydı.

Karma Gerçeklik (Mixed Reality, MR): MR, yeni ortamlar ve görselleştirmeler üretmek üzere gerçek ve sanal dünyaların birleştirilmesidir. Burada, gerçek ve dijital nesneler bir arada var olur ve gerçek zamanlı olarak etkileşime girerler. AR'den farklı olarak, kullanıcılar sanal nesnelerle etkileşim kurabilir. Farklı kullanıcı deneyimleri sağlamak için MR geliştiricileri sanal deneyimleri hayata geçiriyorlar.

Metaverse'in gerçek dünyada nesneleri duyularımızla nasıl algılıyorsak aynısını sanal dünya için vadettiğini hatırlayacak olursak, dokunma hissini test edebileceğimiz üç boyutlu cisimlerin, sanal dünyadaki nesnelerin, gerçek nesneler gibi algılanmasını sağlayacak giyilebilir bilgisayar ve/veya algılayıcıların, üç boyutlu olarak görmemizi sağlayacak gözlük veya lenslerin, dokunma hissini algılayabileceğimiz eldivenlerin gelişmiş tasarımlarının üretilmesini bekleyeceğiz. Metaverse'in henüz gelişme sürecinde olduğunu göz önüne alırsak, gözlük, lens ve diğer cihazların maliyetlerinin erişilebilir düzeye ve ergonomik özelliklerinin kullanıma hazır hale geleceğini öngörebiliriz.

Öğretim Tasarımı

Öğretim tasarımının temel amacının, etkili, verimli ve çekici bir öğretim sitemi oluşturarak öğrenmeyi destekleyecek şartların hazırlanması olduğunu hatırlamak yerinde olacaktır.

Sanal ortamların eğitim amaçlı kullanılması, öğretim tasarımcılarını, öğretim tasarlama hakkında daha önce bildikleri her şeyi yeniden düşünmek zorunda bıraktı. Çünkü bu yeni öğretim ortamında bilgi ve tecrübe eksikliği vardı.

Öğretim tasarımının geçen yüzyılın başından itibaren kullandığı araçlara göz atarsak gelişimi gözlemleyebiliriz. Maket, model, resimli kitap dönemiyle başlayan sürecin kayıtlı ses ve hareketli görüntüyle devam ettiğini ve nihayet etkileşimli yöntemlerin kullanıldığını görürüz. Multimedya teknolojilerinin önemini burada ifade etmeliyiz. İnternet erişiminin yaygınlaşması ve web teknolojilerinde sağlanan ilerlemenin sanal dünyayı vazgeçilmez kıldığı söylenebilir.

Uzaktan Eğitim İçin Ayrı Bir Öğretim Tasarım Modeline İhtiyaç Var mıdır?

Uzaktan eğitim uygulamaları, genellikle öğrenme yönetim sistemi (Learning Management System, LMS) adı verilen yazılım aracılığıyla öğrencilere hizmet veriyor. Sınıfta işlenen ders formatında stüdyoda kayıt yaparak erişime açmak, uzaktan eğitim olarak tanımlanabilir mi? Uzaktan eğitimin, teknolojik gelişmelerin sağladığı esneklik ve ihtiyacı karşılaması nedeniyle her gün daha fazla tercih edildiği gözlemleniyor. Uzaktan eğitim programları uygulayan köklü üniversitelerimizin, örgün eğitimdeki haftalık dersleri 20 dakikalık ders kaydıyla çözme kolaycılığını seçmiş olmaları düşündürücüdür. Öğretim tasarım modelinin uzaktan eğitime göre geliştirilmesi, eğitimin daha etkin ve verimli olmasını sağlayacaktır.

Eğitimin geleceğinde metaverse olacaksa hazırlıklarımızı ona göre planlamaktan başka alternatifimiz var mı? ❖

Kopmak Üzere Olan İp Narinliğinde...

EZGİ AKGÜL



Ben küçükken kız çocuklarına havlu kenarı örmeyi öğretirdi anneler. Örmeyi öğrenirken söker yeniden başlar, yeniden söker yeniden başlardık. Her yenilgi ile sabrı öğrenirdik. Şimdi kenarı hazır boncuklu yemeniler çıkmış, dün pazarda kadınlar seçiyordu gördüm. Uğraşmak istemiyor kimse...

Babaannem herkesin uyguladığı aynı tariflerle yapardı yemeklerini mesela. Ne az ne çok atardı malzemelerden ama, herkesten daha lezzetli olurdu onun yemeği. "Sırrı ne babaanne?" dediğimiz zaman "siz yemeği yapıyor pişerken bırakıp gidiyorsunuz sabırsızsınız, ben başında bekliyorum." derdi. Şimdi izlenen videolar arasında "hızlı yemek tarifleri" yazan başlıklar daha çok tıklanıyor. Uğraşmak istemiyor kimse...

Yeni çağ eski çağ kıyaslaması yapmayı hiç sevmem. Her zaman kendi içinde değerli. Ancak bazı şeyleri hızla tüketirken şu hız çağında, en çok sabrımız tükenmedi mi sizce de?

Herkesin çok acelesi var.

Yemeklerimiz ayaküstü yeniyor, arabalarımız daha hızlı, azıcık yavaşlayan internet bağlantısı bile saç baş yolduruyor. Uğraşmak istemiyor kimse...

Günlük yaşam rutinlerimiz neyse de birbirimize sabrımız kalmadı gibi ya!

Nasihat eden yaşlılarımızın sözünün bile bitmesine sabredemediğimiz gibi, önümüzde biraz yavaş yürüse sinirleniyoruz. Eğlenen, kahkaha atan gencin beş dakika fazla gülmesine tahammülümüz kalmamış. Camide de, otobüste de, sokakta da çocuk sesine sabrımız hele hiç yok. Kadın kocasının evde oturmasını istemiyor, çocuk anasının aramasını. Sofraların gecikmesine bile sabrı yok erkeklerin. Aykırı bir görüşü dinlemeyi bırak, birinin beş saniye yüzümüze bakmasını istemiyoruz.

Daha kırılganız sanki sabır sermayemizi tükettiğimiz için. İçimiz yenilgiler kumpanyası hem de ülke ülke gezip alkış arayan cinsinden.

Kopmak üzere olan ip narinliğinde insan ilişkilerimiz. Ne kopuyor ne de kalıyor...

Oysa farklılıklarımızı zenginlik kabul edebilsek ve bir insanı keşfedilecek yeni bir kıta gibi görsek daha iyi olmaz mı?

Her yaşanmışlık yeni bir dantel motifi olsa hayatımızın kenarlarına olmaz mı?

Her tecrübe bizim için doyup kalktığımız sofralarımız olsa, herkes o sofradan aldığını kendi nasibi kabul etse olmaz mı?

Olur da, işte...❖

Kısaca Yaz, Ben Anlarım

ÖMER SEVİNÇGÜL

Dostum yok diye sızlanıyorsun. Peki, sen birine dost olabildin mi?

•••

İnsan önce bir şeye kalben taraftar olur, sonra onu işine gelen kanıtlarla akla uydurur.

•••

Bir ayağın ufuklarda, öbürü hakikatte olmalı, tıpkı pergel gibi. Merkezde sebat olmazsa düzgün biçimler oluşmaz. Savrulursun, ne başlangıcın belli olur ne de sonun. Ne yönden geldin, ne tarafa gideceksin, bilemezsin.

•••

Hayatta, ilimde, fikirde, eylemde 'tevhit' gerek. Kesrette kaybolursun sabit noktan olmazsa. İnancın sabit noktandır senin. Noktanın noktası da, tevhit, birlik sırrı.

•••

Kişi en büyük dahi de olsa tek başına başarılı olamaz. Müspet hedeflere ulaşmak istiyorsa bir ekibe dahil olmalı. ❖

Evin Davetsiz Misafiri:

Vesvese...

PROF. DR. NEVZAT TARHAN

Vesveseli olan kişiler, zihinsel esnekliğe sahip olamıyorlar... Burnunun doğrultusuna gidiyorlar. Hakta sebat etmek yerine, yanlışta sebat etmeye doğru gidiyorlar. Vesveseye ehemmiyet verdiğimizde büyür, ehemmiyet vermediğimizde ise küçülür... Vesveseler, takıntı obsesyonlar için, evin kapısına gelen davetsiz misafirler diyoruz. Dünyada obsesiflik oranı ülkeye göre değişmiyor. Sadece obsesyonun alanı değişiyor.

KALP EĞER İNANIRSA, BEYİN ONA İTAAT EDİYOR

İnsanda akıl var, nefis var, kalp var, ruh var... Hepsi ayrı meleke bunların. Nefis arzuluyor, heves, istek. Nefis hep istiyor. Aç gözlülük, doyumsuzluk ister ısrarla, arzu eder ve bekler. Kalp de duygu regülasyonu yapar. İnsan sadece mantıksal kararlar vermiyor, duygusal kararlar da veriyor.

Kalp denen şey aslında fiziki kalp değildir. Kalp kelimesi zaten inkılap kelimesinden geliyor. Dönüşüm yapan, devrim, evirip çeviren demek. Kalp beyinden düşünceleri alıyor, onu duygularla karıştırıp, anlam katıp, evirip çevirip kararlar veriyor. Kalp eğer inanırsa, beyin ona itaat ediyor. Onun için kalp aslında komutandır. Ruh yapımızın komutanı kalp ama ruhun burada fonksiyonu, Allah'la bağlantı kuran parçamız olmasıdır. Ruh bir programdır. Bilgisayarda böyle sabit program var ya hiç değişmeyen yazılım, ruh öyle işte ama ruh kendini beyindeki çeşitli nefis, kalp, akıl yoluyla ifade ediyor. Akıl ile kalp de iş birliği yapıp isabetli kararlar veriyor, nefis kötü tarafa çekiyor.

BUGÜNÜN EN BÜYÜK KERAMETİ İSTİKAMETTİR

Aslında nefis ile şeytanın vesvesesi birleştiği zaman o Hannas oluyor. Nefis arzuluyor, istiyor, şeytan vesvese veriyor. İkisi birleştiği zaman, kalbin üzerine baskı yapmaya ve kalbi yanlış yönlendirmeye başlıyorlar. Şeytanın vesvesesi ile nefis tek başına zarar veremiyor, şeytanla birlikte zarar veriyor. Nefis ister, kişi der: "Bu bana faydalı değil, zararlı der." ama şeytan öyle bir düşündürtüyor ki insanı, bir sağdan giriyor, bir soldan giriyor, güzel gösteriyor. Güzel gösterince nefis ona yönelmeye başlıyor. Nefiste duygu gücü, kalpte his gücü. Nefiste arzu gücü, haz gücü; kalpte his gücü, duygu gücü. Onun üzerine baskı yapıyor. Akıl ise kaptan köşkü. Beynin ön bölgesidir. O, kâr-zarar analizi yapıyor. Uygun-uygun değil, yeterli-yeterli değil. Beynimizin ön bölgesi kararlar veriyor.

Onun için bugünkü keramet nedir diye sorsanız, bugünün en büyük kerameti istikamettir. Hiç başka keramet aramayalım, en büyük keramet Hannas'a karşı istikamette kalabilmektir.

Ruh burada nasıl devreye giriyor? Ruhun devreye girmesinde ihsan devreye giriyor. Şimdi biz normalde Allah'ı görmüyoruz ama Allah bizi görüyor. Eğer biz kalbimizi Allah'a açmışsak, böyle durumlarda şeytandan ve Hannas'tan Allah'a sığınmışsak, Allah'a kalbimizi açtığımız zaman Allah'ın ihsan ismi tecelli ediyor ve Allah bizi korumaya alıyor. Ama kalbimizi rabbimize açmamız lazım. Açmadığımız zaman, kendi kendimize metotlar aramaya başladığımız zaman o ihsan gelmiyor. İhsan gelmeyince de kendi kafamıza göre davranıyoruz ve hata yapıyoruz.

EVİN KAPISINA GELEN DAVETSİZ MİSAFİRLER: TAKINTI VE OBSESYON

Vesveseye ehemmiyet verdiğimizde büyür, ehemmiyet vermediğimizde ise küçülür... Vesveseler, takıntı obsesyonlar için, evin kapısına gelen davetsiz misafirler diyoruz. Kapına davetsiz bir misafir gelse hatta hoşlanmadığın, doğru bulmadığın biri gelse hemen içeriye alır mısın? Alamazsın. Ne olduğu, kim olduğu belli değil ve davetsiz geliyor, alamazsın. Alırsan ve ona niye geldin, ne işin var, ne yapıyorsun dersen o daha çok yapışır, orada kalır. Kapıyı örtüp, ilgilenmezsen dolaşır dolaşır, çeker gider.

Vesveseler de aynı böyle ama vesveselerin başlangıç döneminde böyle. İlerledikten sonra artık bu metot teshir etmiyor. Burada onu söylüyor daha vesvese ilk, başlangıç döneminde mesela buna örnek vereyim. Bir anne, çocuğunu kucağına alıyor, pencerenin kenarında dururken aniden bir düşünce geliyor, bir vesvese, biz ona parazit düşünce de diyoruz. Diyor ki: "Ya bu çocuğu bu pencereden atarsam." Bir anne çok sevdiği için onu çok değer verdiği için ona duygu yatırımı çok yapmış, aklına geliyor. Annelerin çoğunda o vardır. Anneler çocuğun gece gider nefesini kontrol ederler. Yani o derece sevgi ve şefkat fazlalığından aşırı korumaya girerler. Vesvese öyle kişilere geliyor. Geldiği zaman sağlıklı düşünen insan diyor ki: "Aklım başımda, hasta değilim, bir şey değilim, niye atayım ki? Çok saçma." diyerek hemen konuyu değiştiriyor ve vesvese hemen sönüp gidiyor. Yani vesvese, ehemmiyet verdikçe büyür, ehemmiyet vermezsen küçülür. Korkarsan artar, korkmazsan azalır.

ZARARI OLMADIĞI HALDE, ZARARLI SANDIĞI ZAMAN ACI ÇEKİYOR

Vesvesenin zararı, zarar gördüğünü vehmetmek, kuruntu yapmaktır. Yani zararı tevehhüm etmek de kalbe, mutazarrır olmaktır. Zararı olmadığı halde, zararlı sandığı zaman acı çekiyor.

Biz bu kişilerin beyinde maddi boyut hastalık kazandığı zaman beyin görüntülemelerini alıyoruz. Beyin görüntülemelerinde, bu kişilerin beyninde savaş varmış gibi çıkıyor. Beyindeki sinyal akışı bozuluyor. Beyindeki seratonin, dopamin gibi maddeler çoğu zaman azalıyor, yavaşlıyor. Beyin artık yavaş çekim çalışmaya başlıyor. Problemlerini karar verip, çözemiyor. Çünkü hükümsüz bir hayali, hakikat tevehhüm eder. Şu an bu yaklaşım, psikiyatrik analitik yaklaşım dediğimiz, olayı analiz eden bir yaklaşım. Hayal kurmak, hayale inanmak, yanlış hayale inanmak oluyor. Hakikat-i tevehhüm eder. Hükümsüz tahayyülü hakikat tevehhüm etmekle şeytan işini, kendine, kalbine mal eder.

BEYNİMİZ AYNI TRAFİK GİBİ ÇALIŞIYOR

Vesvese geldiği zaman hayal devreye giriyor. Vesvese ona bir tetikleme, üfleme yapıyor. Hayal de ona göre dokuyor. Ehemmiyet

vermek, çocuğunu çok sevmek. Onun için biz tedavide, önem piramidi çıkarıyoruz. O kişinin en çok önem verdiği şey ne? Önem verdiği şeylerde daha çok obsesyon takıntıları başlıyor. Önem vermediği şeylerde obsesyon olmuyor. "Niye namaz ibadetinde var da başka konuda yok?" Çünkü o kişi, namaza çok önem verdiği için onu orda yakalıyor.

Veyahut anne, çocuğunun zarar görmesini istemez. Ehemmiyet noktası bu. Hayal geçerken ona takılıyor. Çünkü ehemmiyet verdiği için beynin her tarafında onunla ilgili referans noktaları var. Beynimiz aynı trafik gibi çalışıyor. Bilgi trafiği, enerji akışı, bilgi akışı var. Ehemmiyet verilen şeylerde, beyin onunla ilgili oraya yatırım yapıyor. Aklına bir şey geldiği zaman, "ehemle mühimi ayırt etmem lazım" diyor mesela. "Bu çok ehem mi, bu daha az ehem mi?" diyor mesela. Ehemmiyetli olursa ona daha çok zaman ayırıyor, daha çok üzerinde duruyor. Ehemmiyetli değilse, es geçiyor onu. Beynimizde önemli bilgiler dosyası oluşuyor. Beynimizde çok önemli bilgiler, az önemli bilgiler, önemsiz bilgiler, şüpheli bilgiler dosyası var. Beynimiz, bilgileri böyle etiketliyor.

Mesela beynimizde dört ayaklı bir sandalye dosyası var. Eğer sen üç ayaklı bir sandalye görürsen, beyin onu sandalye dosyasına koymuyor. Bacağı açık dosyası açıyor ve onu oraya koyuyor. Beyinde bilgi dolaşırken, önem verilen bilgiler, köşe taşları, trafik levhaları gibi duruyor. Devamlı bu önemli diye hatırlatıyor. Hatırlattığı için hayal ona çok kolay bulaşıyor.

BİYOLOJİK BOYUTU GÖSTERMEK TERAPİLERDE ÇOK İŞE YARIYOR

Beynin üzerinde bir zihin var. Biz diyoruz ki: "Bak bu senin zihnini esir almış." Beynin hatalı üretmesi, düşüncesi. Hasta onu görünce: "Bu benim elimde değilmiş." diyor, tedaviyi kabul ediyor ve bir müddet sonra beyin de o altyapı da düzelince yavaş yavaş iyileşiyor.

Tedavilerde şunu görüyoruz: Önce o düşünce, o his aklına geldiği zaman içi acıyor o kişilerin yani kendine bıçak saplayanı biliyorum ben, karnını yaralamıştı yatırdık hastaneye. Bundan dolayı karnına bıçak saplamıştı, vesveseyi öldürmek için, dikiş atıldı üçüncü derece. Düzelince de gülüyor adam, bunu nasıl yaptım diyor. Beyin o an hükmediyor yani bir müddet sonra beyin artık maddi boyut kazanıyor, otomatik olarak yaptırıyor. Eğer bu otomatik noktasına gelmeden olursa kişi kontrol onda olduğu için hadi canım deyip bunu atlatıyor. Çok ilerlediyse onu yapamıyor artık o kişi, tedavi gerekiyor. Tedaviden sonra beyindeki o altyapı düzelince yapmaya başlıyor. Beyindeki o altyapı, kimyasal iletiyi düzeltmek gerekiyor ilerlediği zaman. Biyolojik boyutu göstermek, terapilerde çok işe yarıyor.

BEYNİMİZ BAŞKASININ BEYNİNE BAĞLANABİLİYOR

İnsanın beyin hücrelerinde, ayna sinir hücrelerimiz var. Karşı tarafın beynindeki sinir hücreleriyle kesin, net gibi konuşuyor ve bağlanıyor. Beynimiz başkasının beynine bağlanabiliyor. Mesela motor ayna nöronlar var beyinde. Sen elini kaldırınca karşı tarafın beyninde de aynı bölgedeki sinir hücreleri aktif hale geçiyor. Beyin görüntülemeleri gösteriliyor.

Aynı şekilde duygusal olarak da aynı nöronlar var. Aşırı sevgi hissediyorsun, karşı tarafta birdenbire dönüp sana bakıyor. Sen güçlü duygularla ona baktığın zaman o da dönüp sana bakıyor. Yani arada bir şey yok, bir şey söylememişsin sesin çıkmamış. Onun beynindeki ayna nöronları tetikliyor dönüp sana bakıyor. Yani bu saçma gibi geliyor bir insana ama şu anda bunun nörobilim olarak karşılığı budur. Allah bunu sebeplere bağlamış. Beyin de böyle çalışıyor diyor. Mesela bağlanabilirlik, sırr-ı münasebet diyor. Orantısallık diye geçiyor bu, orantısallık her şeyde var.

ŞEYTAN KÖTÜ ŞEYLERİ, KİŞİYE ZARAR VERECEK ŞEYLERİ AKLINA GETİRTİYOR

"Duyguların Psikolojisi" kitabımda, duyguları olumlu olumsuz duygular diye ikiye ayırdım. Vesvese, sadece hatırlatma şeklinde oluyor. Tabi ben ilahiyatçı değilim ama benim incelediğime göre şeytanın vesvesesinin yaptırım gücü yok. Şeytan, sadece insanın aklına getirtiyor. Şeytan kötü şeyleri, kişiye zarar verecek şeyleri aklına getirtiyor. Melek de onun karşılığı olumlu şeyler aklına getirtiyor. Kişi, hangi tarafa yatırım yaparsa o tarafa daha çok ilerliyor.

"Duyguların Psikolojisi" kitabında, olumlu olanlarla olumsuzlar ayrı ayrı ele alınıyor. Kişinin, kişiliğine, ahlakına ve değerler sistemine göre oluyor. Dindar insanların farkı oluyor. Mesela bir gün bir anne geldi bana. "Ben, çocuğuma tapıyorum" dedi. Allah, hepimize bir bağlanma duygusu vermiş. Kimisi mala, kimisi dünyaya, kimisi paraya bağlanıyor. Ama Allah, o bağlanma duygusunu kulları ona bağlansın diye imtihan olarak vermiş. Mevlana, 'aşk, aşk, aşk' derken aslında o bağlanma duygusunu, Allah'a bağlatmaya çalışıyor.

Sonuç olarak olumlu düşünelim, güzel görelim ve davetsiz misafirleri de içeri almayalım. ❖



Eğlencede 'Beşte Bir' Ölçüsü

MEHMET PAKSU

Günümüz şartlarını iyi bilen ve gözlemleyen, özellikle iletişim teknolojilerinin yeni yeni yaygınlaşmaya başladığı yüzyılın ilk yarılarında radyo aracılığıyla eğlence türlerinin etkisiyle insanların bu cazibeye kapıldığını gören Bediüzzaman, bu konuda bir açıklama getirir:

"İnsanlık hakikate muhtaç olduğu gibi, bazı keyifli heveslere de ihtiyacı var. Fakat bu keyifli hevesat, beşte birisi olmalı. Yoksa hava unsurunun (radyo dalgalarının) yaratılış hikmetine ve sırrına aykırı düşer. Ayrıca beşerin tembelleşmesine, sefahate düşmesine ve önemli görevlerin eksik bırakılmasına sebep olarak insanlık için büyük bir nimet olması gerekirken büyük bir azap olur, insana lazım olan çalışma şevkini kırar."[1]

Bir başka mektubunda, meşru dairede eğlence için 'beşte bir' ölçüsünü getirerek; insanlığın faydasına kullanılması gereken bazı iletişim araçlarının "onda iki"sinin meşru dairede eğlenceye ayrılması gerekirken, "onda sekiz"inin keyif, oyun, eğlence yolunda kullanıldığı için insanları tembelliğe ittiğinden söz eder.[2]

Burada sözü edilen keyifli hevesler, meşru ve mübah anlamdaki eğlence türleridir. Bu ifadeleri maksadını aşacak bir biçimde anlayıp sünnete aykırı olan eğlencelere kapı açmak ise, yanlış bir değerlendirme olarak bilinmelidir.

Çünkü *"Meşru daire keyfe kâfidir, harama girmeye lüzum yoktur."* İstifade edilecek eğlencelerin de helal, meşru ve mübah çerçevede kalması gerekir. Yoksa kaş yapayım derken göz çıkarmak olur ki, Dimyat'a pirince giderken evdeki bulgurdan olma gibi kayıplar yaşanır.

Son olarak bu meselede genel bir ölçüyü hatırlamakta fayda vardır: *"Yetimane hüzünleri, nefsanî hevesatı tahrik eden sesler haramdır."* Bunun yanında *"ulvî hüzünleri, Rabbanî aşkları iras edip"* hatırlatan sesler; hikmet, ibret dolu ifadeleri içinde bulunduran çiçek, gül, yeşillik, renk, su ve buna benzer güzelliklerle, bir fitne uyandırmayan ve belli olmayan bir kadının güzelliğini dile getiren sözlerle şarkı ve türkü söylemek mübahtır.[3]

Kaynaklar: **1.** RNK, Emirdağ Lâhikası, s. 1837 **2.** RNK, Emirdağ Lâhikası, s. 1851 **3.** El-Mezâhibü'l-Erbaa, 2:41-42-43.

Kan Hücrelerindeki Mucize

Beyaz Küreler (Alyuvarlar)

DR. SELÇUK ESKİÇUBUK

Siz insanlar bizlere beyaz küre (alyuvar) ismini verdiniz ama acaba bizim hakkımızda ne kadar şey biliyorsunuz? Mesela sizin hayatınız bizim elimizde desem inanır mısınız? Bizler sanki bir ordudaki piyade, topçu, komando, jandarma, özel harekâtçı, havacı ve denizci... askerleri gibiyiz. Bedenin ordusu bağışıklık sisteminin savaşçı askerleriyiz biz.

Üretildiğimiz fabrika kemik iliğidir. Kemik iliği büyük kemiklerin iç kısmında yer alan dokudur. Vücut ağırlığının %4'ünü oluşturur. Bu da yetişkinlerde yaklaşık 2,6 kg'a denk gelmektedir.

Burada üretildikten sonra kan damarlarında, lenf damarlarında dokular arasında dolaşırız. Bizler farklı yapı, isim ve sayılarda olup çeşitli görevlerde bulunuruz. Sayılarımız kırmızı kürelerin yanında çok az, 1 ml kanda 4-10 bin arasındadır ama ihtiyaç olunca sayılarımız kemik iliğinde üretilerek artırılır. Toplu halde beyaz küre ismi verilse de aslında farklı hücrelerden meydana gelmiş 5 kardeşiz biz. İsimlerimiz: **Nötrofil, Monosit, Eozinofil, Bazofil ve Lenfosit**'tir. Her birimizin ayrı ayrı görevleri vardır. Biz dördümüz kemik iliğindeki miyeloblast adı verilen fabrikada üretilirken, Lenfosit adı verilen en küçük kardeşlerimiz lenfoblast adı verilen başka bir fabrikada üretilir. Onlar da kendi aralarında birçok farklı hücreye ayrılır. Sayılarımızın artması da azalması da birçok hastalığın belirtisidir.

Nötrofillerin görevi mümkün olduğunca çok mikrop öldürmektir. 1 ml kanda sayımız 1500-8000 kadardır. Bakteri ve mantar enfeksiyonlarına karşı biz ilk olarak akıncı kuvvet gibi savaşırız. Üretildikten 2 saat sonra kana geçeriz ama 2-3 gün gibi kısa bir ömrümüz vardır. Yabancı maddelere karşı vücudu korumak için onları yiyerek yani fagositoz yaparak ortadan kaldırırız.

Bazofiller olarak sayımız az olsa da alerjik reaksiyonlarda ve parazit enfeksiyonlarında sayımız artırılır ve biz onlarla kendi özel silahlarımızla mücadele ederiz.



Nötrofil (%65-70) Monosit (%3-8) Bazofil (%1) Eozinofil (%2-4) Lenfosit (%20-25)

Eozinofiller olarak kemik iliğinde 6 günde olgunlaşır, kanda 30 gün, dokularda 12 gün yaşarız. Alerjik durumlarda sayılarımız artırılır. Vücuda giren parazitlere karşı savaşırız.

Monositler olarak bizler kandaki en büyük hücreleriz.

Lenfositler olarak da bizler en küçük beyaz küre hücreleriyiz.

...

1. T-LENFOSİTLER: Bağışıklık sisteminin hücresel savunmasında rol alırız. Mikroplara direkt saldırırız. Lenfositlerin %60'ı Tnı teşkil ederiz. Kemik iliğine tesir eden bazı stokinlere bizim için üretim emri verilir ve üretimimiz başlar.

Kan dolaşımına girince timüs adı verilen bir beze gelir, orada çoğalır, olgunlaşır ve bazı özel yüzey moleküllerine (CD3, CD4, CD8 gibi) ve bazı reseptörlere sahip olarak tekrar dolaşıma geçeriz. Dalak, lenf bezleri, bademcik ve barsak mukozası altındaki lenfatik yapılara gider orada yerleşiriz.

Bizim çok önemli alt gruplarımız da vardır:

a- CD4 hücreleri: Bağışıklık sistemimizin general hücreleridir yani yönetici hücrelerdir. Yardımcı T lenfositler olarak isimlendirilirler. Normalde sayıları 800-1500 hücre/mm3'tür. Bağışıklık sisteminin gücü bu hücrelerin sayısının artışına bağlıdır. Başka hücrelere de dönüşürler.

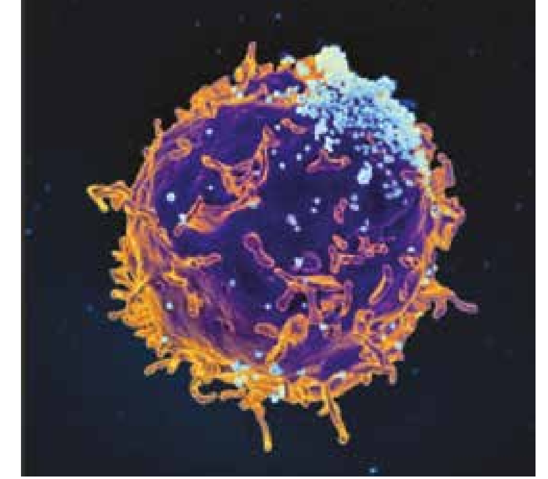
b- CD8 hücreleri: Bunlara öldürücü hücreler, katil hücreler de denir. Kanser ve virüslerle mücadelede aracılık ederler. Aynı zamanda antikor da oluşturarak vücuda giren yabancı maddelerle de mücadele ederler. Porfirin denilen bir madde üretirler, bunlar da hedef hücrede delikler açar, buradan içeri giren bazı kimyasal maddeler hedef hücreyi öldürür.

c- Bellek T lenfositleri: CD3 ve CD4 yüzey antijenlerine sahiptir, ilk karşılaştıkları yabancı maddeleri tanır ve hafızaya kaydederler.

...

2. B-LENFOSİTLER: Antikor üreten ve sıvısal bağışıklıktan sorumlu hücreleriz biz. Kazanılmış bağışıklığın önemli kaynağıyız. Hücrelerimizin yüzeyinde çeşitli antijen reseptörlerimiz vardır. Antijene bağlanma yeteneğimizin gelişmesi zamanla olur. İnsan vücudunda kandan ziyade daha çok lenf düğümlerinde, ince bağırsaklardaki peyer plaklarında, kemik iliğinde ve dalakta bulunuruz. Kandaki lenfositlerin çok az bir kısmı B hücresidir.

T-Lenfositlerin bizim üzerimizde uyarıcı etkileri vardır. Her bir B hücresi tek bir antijene özel antikor oluşturmakla görevlendirilmiştir.



Uyarılmış B hücrelerinin bazısı plazma hücresine dönüşürken, bazıları bellek B hücreleri halini alır. Uyarılmayan hücrelerimiz kan dolaşımında birkaç hafta kalır sonra ölür.

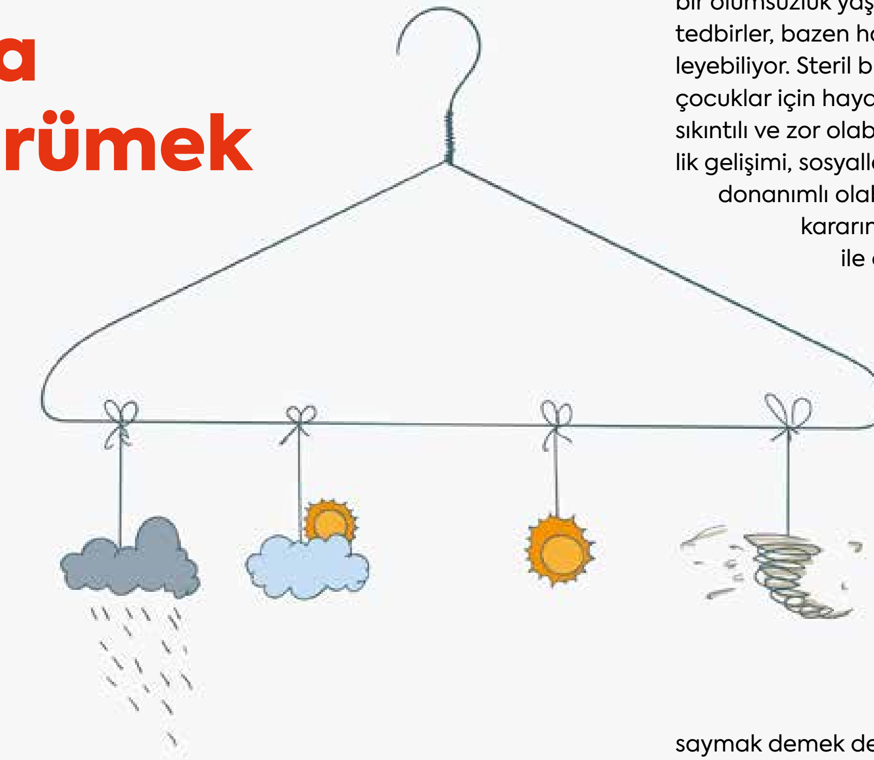
...

Gördüğünüz gibi bizim üretilmemiz, görevlerimiz ve yaptığımız şeyler hep birer planlamayı, idareyi ve sevk edilmeyi gösteriyor. Biz şuurlu ve akıllı değiliz, sizler de bizi sevk etmiyorsunuz; ama sizin bedenlerinizde yaratılıp bu görevleri yapıyoruz.

Sizce bizi doğanın yapması veya tesadüfen meydana gelmemiz akla mantığa uyuyor mu? Ya da başka bir söylemle bizler kendi kendimize oluşmuş olabilir miyiz? Böyle mantıksız iddialara bilimsel görüşler denilebilir mi? **İlim, irade, hikmet ve kudret sahibi bir tasarımcımız olmadan bizim yaratılmamız ve çalıştırılmamız mümkün olabilir mi?** ❖

Hayat Yolunda Düşe Kalka Yürümek

AYTEN YADİGÂR



“......Her an düşebilirdi.

Korkuyla bağırdım:

-İn o bisikletten, düşeceksin!

O ise daha hızlı sürmeye başladı. Avlu kapısına yöneldi, sokağa çıktı. Ben de koştum peşinden. Ama o sokağa çıkar çıkmaz hızını iyice artırdı. Bisikletiyle uçuyordu sanki ve az sonra gerçekten de uçtu: Bisiklet bir yana, o bir yana düştü. Koştum, tutup kaldırdım ve azarlamaya başladım:

-Kendini öldürmek mi istiyorsun sen! Nedir bu yaptığın? Artık bisiklete binmek yok sana!

Artık hiç düşmem büyükanne, diye cevap verdi bana. Düşmek nasıl oluyormuş anlamak istedim, şimdiye kadar hiç düşmedim de...”

Cengiz Aytmatov'un *“Toprak Ana”* adlı eserinde, büyükanne Tolgonay ile torunu gibi sahiplendiği ve gözünden sakınarak büyüttüğü Canbolat arasında geçiyor bu konuşma. Eşini ve üç oğlunu savaşta, gelinini ise bebeğinin doğumunda kaybeden büyükanne, torununu kendince tedbirler alarak olası tehlikelerden korumaya çalışıyor onu... Büyük oğlunun bisikletini saklaması da bu tedbirlerden biri...

Günün birinde bisikleti bulup işler hale getiren Canbolat'ı bisiklet sürerken gördüğünde fazla tepki vermesi de onu koruma duygusundan kaynaklanıyor. Buraya kadar çocuklara karşı koruyucu davranış sergileyen büyüklerin bu tutumunun gerekçesi, romandaki büyükanne karakterinin şahsında izahını buluyor. Ancak torunun verdiği cevap da aşırı korumaya maruz kalmanın çocuk cephesinde nasıl bir karşılığı olduğunu anlamak açısından dikkate değer: *“Artık hiç düşmem büyükanne... Düşmek nasıl oluyormuş anlamak istedim, şimdiye kadar hiç düşmedim de...”*

...

Edebi bir eserin olay örgüsü içinde roman karakterleri arasında geçen bu diyalogun, insan, aile ilişkileri ve ebeveyn tutumlarına dair gerçek hayatta da bir karşılığı var. Ebeveyn olmanın insanı düşünce ve hassasiyetler konusunda farklı bir noktaya taşıdığı malum. Allah'tan bir nimet ve emanet olarak bilinen yavruların korunması ve güvenli bir şekilde yetiştirilip hayata katılmalarının sağlanması her anne baba için önemli. Günümüzde güven başta olmak üzere toplumsal değerler erozyona uğramış durumda ne yazık ki. Gerçek hayat olsun sanal dünya olsun pek çok tehlikeyi barındırıyor.

Anne babaların çocukları ile ilgili artan endişeleri onları daha koruyucu olmaya sevk ediyor. Çocuklar hep mutlu olsunlar herhangi bir olumsuzluk yaşamasınlar diye alınan aşırı tedbirler, bazen hayatın gerçeklerini gölgeleyebiliyor. Steril bir hayatın içinde yetişen çocuklar için hayatla yüzleşme çok daha sıkıntılı ve zor olabiliyor. Oysa sağlıklı bir kişilik gelişimi, sosyalleşme ve hayat karşısında donanımlı olabilmenin yolu, dengeli ve kararında bir koruyuculuk anlayışı ile çocukların yaşlarına uygun sorumluluklar alarak hayatı tecrübe etmelerine izin verilmesinden geçiyor.

Ebeveynleri aşırı korumaya sevk eden en önemli unsur korkular olsa gerek. Ancak korkular nedeniyle harekete geçmemek veya çabalamaktan vazgeçmek bir arpa boyu yol kat edememek, olduğumuz yerde saymak demek değil midir? Mesela bebeklerin ilk adımları, düşe kalka yürüme çabaları, nihayetinde yürümeye başlamaları, tüm aile için ne büyük heyecan kaynağı ve sevinç vesilesidir. Kimse onlara yürümeyi hiç denemesin veya düşerse bir daha denemeye kalkışmasın demez. Aksine teşvik edilir, yüreklendirilir, düşen çocuk da kalktığında zafer kazanmış bir kumandan gibi hisseder kendini ve öz güvenle devam eder çabalamaya ve sonunda başarır. İşte çocuklar hayatın farklı alanlarında yol kat etmeye çalışırken bu duyguyu yaşamalarına izin verilmeli.

...

Her çocuğun sahip olduğu öğrenme ve kendi olma potansiyeli sadece teorik bilgilerle ve başkalarının kendisi için hazırladığı imkânlarla açığa çıkamaz. Hayat ki inişli çıkışlı bir yolculuk.. Biz inananlar içinse bir imtihan alanı. Bu yolculukta / bu imtihan alanında Allah'ın hikmeti ve kulları için muradı dâhilinde her şey mümkün. İnsan da yaptığı tercihlerle, isabetli veya hatalı kararlarıyla, düşe kalka yol alır ve öğrenir. Çeşitli insanlık hallerini tecrübe etmek demektir bu. Hayatın içinde her şey bir öğrenme vesilesidir çünkü... Hele ki üzüntü, başarısızlık, yokluk, düşmeler gibi olumsuzluklardan arınmış bir hayat yok. Mesele, bunlara insana aslında çok şey öğreten hayat tecrübeleri olarak bakabilmekte.

Olumsuzluklarla baş etme yetisi kazandırmak yerine çocuklar için sorunsuz, steril bir hayat sunma çabası gösterilmesi de onlara iyilik olmuyor aslında. Tıpkı özel bakımla albenili yetiştirilen süs bitkilerinin gerçek ortamlarda çok ömürlü olmayışı, bir süre sonra kuruyup gitmeleri gibi. Vücut bağışıklık sisteminin güçlü olması beden sağlığı için nasıl önemliyse, sosyal bağışıklık sisteminin güçlü olması da toplumsal sağlık için önemli. Çok steril ortamlarda yetişenler bir süre korunur elbet, ancak topluma karıştıkları anda zayıf bağışıklık sistemi nedeniyle çabucak hastalanırlar. Aynı şekilde hayat tecrübesinden mahrum büyüyen çocuklar, sosyal hayatın içinde karşılaştıkları zorluklarla baş etme konusunda ciddi bocalama yaşarlar. Erken yaşlarda sorun yaşamasın diye sağlanan aşırı korumanın kendisi, ilerleyen zamanlarda sorun kaynağı haline gelmiş olur.

Bu noktaya gelinmemesi için, çocukların hayat yolculuklarına tanıklık eden ebeveynlerin dengeli ve soğukkanlı rehberlik yapabilmeleri önemli. Çocuklar yaparak yaşayarak öğrenme imkânından mahrum bırakılmamalı. Kendilerini hep güvende hissettikleri ve tüm isteklerinin yerine getirildiği konfor alanlarına mahkûm edilmemeli. Gerektiğinde zahmet çekerek, emek vererek, mahrum kalarak, özleyerek, sabrederek adım adım yol alıp olgunlaşmalılar.

Ebeveynlerin gözbebekleri evlatlarının, her şeyden önce Sonsuz Şefkat ve Merhamet Sahibi Âlemlerin Rabbi Allah'ın kendi sınavlarını vermek üzere yeryüzüne kendilerini vesile kılarak gönderdiği kullar olduğunu hatırda tutmaları da önemli. Son nefese kadar düşe kalka ilerlediğimiz hayat yolunda en büyük dayanağımız, tek sığınağımız ve umut kaynağımız O çünkü. ❖

İshal Tedavisinde Bal Kullanılması

Araştırmalar Balın Faydalarını Bir Kez Daha Gösterdi

PROF. DR. SEFA SAYGILI

Sahih bir hadis-i şerifte Peygamber Efendimizin (asm) ishal için bal tavsiye ettiği bilinmektedir. Ancak şimdi bu gerçek araştırmalarda da ortaya çıkmıştır.

İshal tedavisinde yaklaşık 50 yıldır ağızdan sıvı (ORS) tedavisi tatbik ediliyor, bu da bilhassa akut ishalde özellikle de çocuk vakalarında oldukça yararlı oluyor ve ölüm olaylarını azaltıyordu.[1]

Verilen sıvının (ORS) etkinliği, içinde bulunan glikozun, siklik AMP'den bağımsız bir süreç yoluyla ince bağırsakta sodyum (Na) ve sıvı emilimini uyarma yeteneğine bağlıydı.[2]

ORS içeriğindeki glikoz yerine bal kullanılması bir seçenek olup, değişik çalışmalarda başarılı sonuçlar alınmıştır. Balın sadece glikoza benzer etkisi (bağırsaktan sodyum ve su emilimini artırmak) değil, aynı zamanda antibakteriyel etkisi, özellikle bakteriyel ishallerdeki etkisini izah etmektedir.

Akut ishalli çocuklarda (1-5 yaş grubu) çinko glukonatlı balın ishal süresini azalttığı, iyileşme süresini hızlandırdığı ve hastanede yatış süresini kısalttığı ve bal grubunda iyi kilo alımının sağlandığı gösterilmiştir.[3]

Akut gastroenteritli 8 gün ile 11 yaş arasındaki 160 bebek ve çocuk incelenmiş ve bal uygulamasının bakteriyel ishalin süresini azalttığını ve bakteriyel olmayan ishalin süresini artırmadığı ortaya konulmuş; oral rehidrasyon solüsyonlarında (ORS) glikoz yerine bal kullanılması önerilmiştir.[4]

İran'da ishalli çocuk hastalarla ilgili yapılan bir çalışmada, birinci gruba ORS'ye eklenen (ORS'de çözülmüş) bal, ikinci gruba ORS'den ayrı bal ve kontrol grubuna balsız ORS verildi. Tedavinin başlangıcından tam iyileşmeye kadar geçen ortalama ishal süresi birinci grup için 4.68 gün, ikinci grup için 3.72 gün ve kontrol grubu için 5.60 gündü. Bal alan gruplar ile kontrol grubu arasında anlamlı bir fark tespit edildi.[5]

Akut gastroenteritli 2 ila 7 yaşları arasındaki 100 bebek ve çocuğu incelenmiş ve oral rehidrasyon solüsyonuna (ORS) bal eklenmesinin diyare (ishal) ve kusma süresini azalttığı ve dehidratasyonun (sıvı kaybının) hızlı bir şekilde iyileştiği gösterilmiştir.[6]

Sonuçta ORS, elektrolit çözeltisinde bal, glikoz yerine güvenle kullanılabilir.

Bal, 12 aylıktan büyük çocuklarda güvenle uygulanabilir.[7]

Bal, aynı zamanda prebiyotikler, probiyotikler, çinko içerir ve faydalı bağırsak mikrobiyotası için olumlu katkı sağlar.[8]

Bal sadece çocuk ishallerinde değil, yoğun bakımlarda erişkinlerde bağırsaktan beslenmede kullanılmış, yoğun bakımda kalış süresini ve çoklu organ yetmezliği (MODS) gelişimini azaltabildiği ve balın ishal insidansını azaltmaya yardımcı olduğu bildirilmiştir. Bal bu kapsamda prebiyotik etkilidir (oligosarkaritler, bifidojenik faktör ve diğer önemli besinler.[9]

Sonuç olarak; antiseptik, antimikrobiyal (antibakteriyel, antifungal, antiviral), antioksidan etkileri de olan balın, ishallerdeki etkisi; sadece ORS'deki glukozun sağladığı emilim etkisiyle değil, prebiyotik etki, çinko içermesi ve antibakteriyel ve antiviral etkileri dolayısıyladır (antimikrobiyal etki; hidrojen peroksit, antioksidanlar, lizozim, polifenoller, fenolik asitler, flavonoidler, metilglioksal ve arı peptitleri ile ilişkilidir). Balın yara tedavisinde etkisi iyi bilinmektedir. Bal; reflü, peptik ülser, değişik kanserler ve Alzheimer hastalığında da faydalı olabilir; bu kapsamda ileri çalışmalara ihtiyaç vardır.

Bir nimetiyle bizlere bu kadar faydalar lütfeden Rabbimize şükürler olsun. Sağlık ve afiyet duasıyla...❖

Kaynaklar: **1.** Harrel JE et al. Pediatric Research volume 2018; 83: 559–563 **2.** Binder J et al. Curr Gastroenterol Rep. 2014; 16(3): 376 **3.** Mahyar A, et al. Korean J Fam Med. 2022 ;43(3):188-192 **4.** Haffejee IE, Moosa A. Br Med J (Clin Res Ed) 1985;290:1866–7 **5.** Sharif A, et al. Journal of Research in Medical and Dental Science , 2017; 5(6): 144-148 **6.** Abdulrahman MA, et al. J Med Food. 2010;13:605–9 **7.** Pecoraro L, et al.Int J Food Sci Nutr. 2021; 72(3):300-307 **8.** Hussain MB. J Altern Complement Med. 2018;24(1):15-24 **9.** Shariatpanahi ZV et al. Anesth Pain Med. 2018 Feb; 8(1): e62889.

HAZIR CEVAPLAR

HAZIRLAYAN: PINAR ÇAĞLAR

GÖZYAŞI NEYİ GÖSTERİR?

İmam Şa'bî şahit olduğu şöyle bir olay anlatıyor:

Kadı Şureyh ile beraberdim. Ona, davacı bir kadın geldi. Ağlamaya başladı. Bunun üzerine ben Kadı Şureyh'e:

"Yâ Ebâ Ümeyye! Herhalde bu kadın mazlumdur." deyince, Kadı Şureyh dedi ki:

"Yâ Şa'bî, Hz. Yûsuf'un kardeşleri de babalarına ağlayarak gelmişlerdi. Bu kadının ağlaması, suçsuz olduğunu göstermez, bakacağız..."



HAYATIN AMACI NE OLMALI?

Bir arkadaşı, İvan Turgenyev'e şöyle yazmış:

"Bana öyle geliyor ki, hayatın anlamı, kendini ikinci plânda tutabilmektir."

Buna karşı Turgenyev'in cevabı şöyle ise olmuş:

"Bana öyle geliyor ki; kendinden önde tutacağın şeyi keşfetmek, hayatın en önemli meselesidir."



EĞER BU İLGİ ÇOCUKLUĞUMDA OLSAYDI...

Amerika'da elektrikli sandalye ile idam cezası verilen bir mahkûma, son sözünün olup olmadığı soruldu. İdam mahkûmu, çevresindeki hapishane görevlilerine, gazetecilere ve oradakilere baktıktan sonra, acı bir sesle şöyle dedi:

"Eğer çocukluğumda bana böyle ilgi gösterilmiş olsaydı, bugün şu mahkûm sandalyesinde olmazdım." ❖



Kur'an Okumak ve Öğrenmek Beyni Nasıl Geliştirir?

Beynimizi Geliştirmenin Yolları

PROF. DR. Ş. HAKAN ATALGIN

Beyin birçok fonksiyonu beraber yerine getirebilen peltemsi kıvamda, yaklaşık 1,5 kg ağırlığında bir organımızdır. Vücut hareketlerimizin kontrol edilmesi, organlarımızın düzenli çalışması yanında öğrenme, düşünme ve hatırlamadan sorumlu organımızdır.

İnsanoğlu 86 milyar beyin hücresinin (nöron) neredeyse tamamına sahip bir şekilde dünyaya gelmektedir. Ancak bu nöronlar arasındaki bağlantıları sağlayan dentritler (dallar), bu aşamada henüz yeterli düzeyde sinaps (hücreler arasındaki bağlantı) oluşturmamıştır. Yetişkin bir insanda, her bir nöron diğer nöronlarla 15.000 sinaptik bağlantı kurabilmektedir. Beyindeki 86 milyar nöronun yapabileceği bağlantı sayısı (86.000.000.000 x 15.000) insanı hayrete düşürüyor. Bu da beynin ne kadar fazla kapasitesinin olduğu, bu kapasiteyi kullanmanın insanın elinde olduğunu ve bunu kullanmaktan sorumlu da gösteriyor.

Beynimizi Geliştirmek Mümkün mü?

Beyinde bulunan 86 milyar nöron yani beyin hücresi, tüm insanlarda bulunan yaklaşık sabit bir değerdir. Beyin hücrelerinin tekrar yeniden yaratılması bazı istisnalar dışında mümkün değildir. "Nöron sayısını artıramayacağımıza göre beynimizi geliştirmek için elimizden ne gelir?" diye bir soru aklımıza takılabilir.

Beyin hücresi sayımızı—bazı istisnalar dışında—artırmamız mümkün değilse bile, bu sayıyı koruyacak önlemler almakla beraber, beyin hücreleri arasındaki bağlantıları (sinaps) artırmak mümkündür. Çünkü bu bağlantılar bizi zinde kalmamıza ve ileri yaşlardaki muhtemel nörolojik hastalıklardan korunmamıza sebep olur.

Peki bu nasıl olacak? Beyin hücrelerimiz arasındaki sinaps denilen bağlantıları nasıl artıracağız?

Zihinsel egzersizler ve buna eşdeğer etkinlikler beyinde sinirsel bağlantı havuzunu zenginleştirir. Bağlantı sayısını en çok artıran şeyler; yorum yapmak, tekrar yapmak, yeni şeyler öğrenmek, alışkanlıkları terk ederek rutini değiştirmektir. Evden çıktıktan sonra dönerken farklı yolu tercih etmek bile rutini değiştirmektir ve Efendimizin (sav) tatbik ettiği bir metottur.

Bu tariflere uyan yapabileceğimiz birçok aktivite bulunmaktadır. Ve günümüzde birçok aile çocuklarını bu tarz aktivitelere yönlendirmektedir. Bunlardan herkesçe bilinenler; bireysel veya takım sporları, zeka oyunları, satranç ve müzik enstrümanları çalmak gibi etkinliklerdir. Bunlar dışında da birçok aktivite beyni geliştirir. Mesela Kur'an okumayı öğrenmek beyni geliştiren önemli aktivitelerdendir.

Kur'an Okumayı Öğrenmek Beyni Nasıl Geliştiriyor?

Kur'an öğrenmek için, alışık olunan ve soldan sağa okunup yazılan Latin alfabesi değil, sağdan sola okunup yazılan bir alfabe üzerinde çalışmak söz konusudur. Her zaman kullandığımız alfabeden farklı bir alfabe öğrenmek beyni rutinlerden kurtarmak ve bağlantı sayısını artırmak demektir. Bu başlı başına beynin daha fazla bağlantı yapmasını ve gelişmesini sağlar.

Ayrıca Kur'an okurken kendine özel kuralları, farklı mahreçler, farklı miktardaki uzatmaları, bir sonraki harfe odaklanma, duraklama ve bunun gibi Latince eğitim almış kişiler için farklı deneyimler ile beynin yeni bağlantılar yapmasına ve kendini zorlamasına yardımcı olur.

Özellikle Türkçe'de veya diğer dillerde olmayan farklı telaffuzlar, peltek sesler, genizden gelen sesler, ayn ğayn telaffuzları, beynin dil ile olan bağlantılarını da geliştirir. Bunlar aynı zamanda farklı dilleri öğrenmek için de temel yapıtaşlarıdır.

Kur'an okumak özellikle yeni başlayanlar için ciddi konsantrasyon gerektirir ve bu sürekli çalışma, hayatın diğer alanlarında da konsantrasyona ulaşmayı derece derece kolaylaştırır. Ayrıca Kur'an'daki ritim çocukların denge ve sinir sisteminin gelişmesinde önemli bir faktördür.

Kur'an 'okumanın' böyle faydalı etkileri olduğuna göre, Kur'an veya Osmanlıca 'yazmanın' etkileri daha fazladır. Çünkü bu durumda motor beceriler de gelişime başlar ve beyin her yönlü olarak değişir ve gelişir.

Beynin Bunama ve Bilişsel Bozukluklara Karşı Korunması



Beynimizde, iki yarıküreyi deyim yerinde ise birbirine bağlayan ve etkileşimi sağlayan ve multitasking (çoklu görev) dediğimiz eşzamanlı işlerin yapılmasından sorumlu korpus kallosum adında çok önemli bir yapı vardır ve bu yapı için bunu geliştiren aktivitelerde bulunmak gerekir.

Yukarıda zikredilen aktiviteler ve Kur'an okumayı öğrenmek bu bölgeyi en fazla geliştiren aktivitelerdendir. Duyguları işleme, sorunlar karşısında çözümler geliştirme ve yabancı dil öğrenmede olduğu gibi, yeni bir görevi gerçekleştirmede daha yüksek bir performansın ortaya çıkmasını sağlar. Beyinde bu yeni bağlantıların oluşması yaşlılıkta görülen bunama ve diğer bilişsel bozukluklarla karşılaşma riskini yaklaşık %60 oranında azaltır.

Hafızlık Eğitimi Bilişsel Yetenekleri ve Duygusal Durumları Yükseltiyor

Hafızlık Kur'an-ı Kerîm'in tamamının ezberlenmesidir. Yapılan bir çalışmada, hafızlık eğitiminin beyin üzerindeki etkisi incelenmiştir. Hafızlık eğitimini tamamlayanlarda bazı parametrelere bakılmıştır. Bakılan parametrelerden; sürekli dikkat, seçici dikkat, muhakeme yeteneği, görsel hafıza, tepki hızı ve kalitesi gibi bilişsel yetenekler ile duygusal durumların Hafızlık eğitimi tamamlandıktan sonra anlamlı olarak yükseldiği saptanmıştır.

Hz. Âişe radıyallahu anhâ'dan rivayet edildiğine göre, Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellem şöyle buyurdu:

"Kur'an'ı gereği gibi güzel okuyan kimse, vahiy getiren şerefli ve itaatkâr meleklerle beraberdir. Kur'an'ı kekeleyerek zorlukla okuyan kimseye de iki kat sevap vardır."

Yukarda belirtildiği gibi Kur'an okumayı öğrenmek beyni geliştiren önemli aktivitelerdendir. Efendimiz (sav) de bunu teyit eder tarzda "Kur'an'ı kekeleyerek zorlukla okuyan kimseye de iki kat sevap vardır" buyurarak Kur'an öğrenmenin önemine vurgu yapmıştır.

Cenab-ı Hakk, hepimizi Kur'an öğrenen ve okuyup hayatına düstur yapanlardan eylesin...❖ (Bu yazının kaynaklarına web sitemizdeki sayfasından ulaşabilirsiniz.)

Görülesi Bir Dünya...

SELİM GÜNDÜZALP

Hayat cevabı zor sorulardan biridir. Şu dünyanın ve içindekilerin bilinmeyen, anlaşılmayan pek çok gizemi var.

Bu sırlardan birisi de her gelenin göçmesi... Eşrefoğlu Rumî de böyle demiş:

"Bu dünyaya verme gönül,
Dünya sana kalır değil..."

Biliyoruz ki, dünya geçer insan göçer. Her gelen bakar geçer. Dünya böyle bir penceredir.

Ancak insanın bu dünyada, baktığında mutlaka görmesi gereken şeyler var.

Âlemin sadece görünen yüzünü görmek, görmek değil... Bu sayfada yazılı kelimelerin anlamını bilmeden baksanız, onları görmüş sayılır mısınız? Dünya, kâinat ve hayat da böyle, çoğu kişi görüyorum sanır fakat asıl görmek anlamıyla birlikte görmektir; gerçekten görmek yaratanını ve Onun hikmetini farkederek görmektir.

İnsan, Allah namına bakıp neyi görse ilim olur. İmansız bir nazarla bilgi, bilgi değil cehil olur, kibir olur, gaflet olur; insanı yolda bırakır, yardan uçurur...

Maharet görünene bakıp görünmeyeni görmektir. Kitap okur gibi kâinat kitabını okumaktır; yaratılmışlara bakıp yaratanın ilmini, iradesini, kudretini, hikmetini görmektir; o güzel isimlerini okumaktır.

Gözünle görüyorsun da akıl gözünle neden görünmeyeni görmüyorsun? Bu akıl başka ne için verilmiş olabilir ki!? Resmin bir ressamı olduğunu söylemeye gerek mi var? Üç kuruşluk menfaatin için elindeki malın görünmeyen nice kusurlarını görüyorsun; üç kuruş kâr için malının görünmeyen nice nice özelliklerini sayıp gösteriyorsun... Demek ki, isteyince istediğini görecek yeteneklerin var.

Dünyaya niçin geldiğini de mutlaka buradayken görmelisin. Ötede görmenin bir faydasını göremeyeceksin.

Allah'ın kelâmı gibi bir kılavuzun, Allah'ın Resulü gibi bir öğretmenin varken, dünya sana ne yapabilir. Takip et rehberini, tâbi ol Resulüne her iki dünyada güvende ol, değerli ol, aziz ol...

Unutma; insan, takip ettiğinin vardığı yere varacak...

...

Duyduğun şiirin şairini, bir kitabın yazarını hemen söyleyiveriyorsun, baktığın aracın markasını şıp diye biliyorsun, elindeki bulmacayı bir hamlede çözüyorsun; ne güzel ama bu güzel aklını kendin için niye kullanmıyorsun!?

Kendi hayat kitabından daha önemli kitap mı var; ona iyilikleri yazdır ki değeri kaybolmasın...

Kendi bilmeceni çözmenden daha büyük ödül mü var; bu işin sonunda cennet gibi ebedi bir ödülden daha büyük ödül mü var?..

Kendini bilmekten, Rabbini tanımaktan daha değerli bilgi mi var; zaten senin yaratılış sebebin bunlar...

...

Evet, "Eşhedü en lâ ilahe illallah" diyoruz ya, madem ki ilmimizi, aklımızı, gördüklerimizi şahit tutuyoruz ve bir gün bu şahitlik sorulacak... Öyleyse haydi niçin dünyada bulunduğumuzu geç olmadan düşünelim ve farkına varalım. Kafa gözümüzle beraber, akıl ve kalp gözümüzü de açalım ve şahitliğimizi hakkıyla yapalım.

Dünyanın kısa süre sonra unutulup gidecek önemli(!) gündemlerine ömrümüzü vererek, onlar gibi unutulanlara karışmayalım.

Görülesi bir dünya var, ama imanla bakarsak; yoksa dünya zindan oluyor.

Yaşanası bir hayat var, ama imanla yaşarsak; yoksa cehennem oluyor.

Hayatımız cennetin bekleme salonu olsun inşaallah.❖

Bir Hatıra Dost

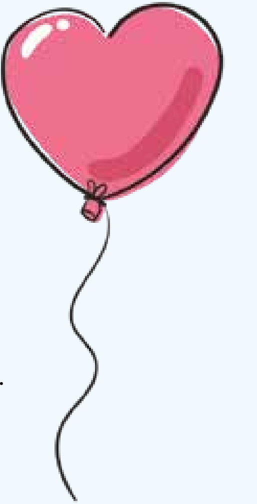
YÜKSEL KARAHAN

Şöyle güzel bir hatıra dinledim. Allah cömertliği ve iyilik yapmayı sever, öyleler de Allah'ı severler. O güzel hatıra şöyle:

Yaşlı bir adam elinde bir balonla çocuk parkına girmiş ve balonu orada oynayan çocuğa vermiş.

Çocuk balonu görünce şaşırmış; acayip sevinmiş, yaşlı adama da çok teşekkür etmiş. Ve ardından bir an durup, "Amca sen Allah dostu musun?" diye sormuş.

Bu soruyu yaşlı adam heyecanlanmış, "Elbette Allah'ı çok severim" demiş, "Ama sen bunu neden sordun?.."



Çocuk cevap vermiş:

"Bir balon istediğimi sadece Allah'a söylemiştim. Seninle gönderdiğine göre Allah dostu olmalısın." ❖



Kâinattaki Mükemmel Düzen Ahireti Nasıl Bildirir?

PROF. DR. ALAADDİN BAŞAR

"Dikkat edilse, şu kâinatın umumunda bir nizam-ı ekmel, bir intizam-ı kasdî vardır. ...İşte, eğer saadet-i ebediye olmazsa, şu esaslı nizam, bir suret-i zaife-i vâhiyeden ibaret kalır. Yalancı, esassız bir nizam olur."
(Bediüzzaman, Sözler)

Bu kâinattaki her varlık, her hadise, her fiil ve her hareket hikmetlidir. Zaten kâinattaki nizam ve intizam, her şeyin sonsuz bir ilim ve hikmetle yapılmış olmasından doğmuştur. Bu ise kendi kendine yahut tesadüfen değil, Allah'ın iradesiyle gerçekleşmiştir. Her şeyin ve her işin kast ve irade ile ortaya çıkmasının en büyük delili de bu mükemmel nizamdan hasıl olan faydalı neticelerdir. Güneşin büyüklüğü, özellikleri, dünyaya olan uzaklığı, yerküresinin yapısı, kendi etrafında ve güneş etrafındaki dönüş hızları, eğimi ve daha sayılamayacak kadar çok faktörün bir arada bulunmasıyla yerküremiz insanların ve hayvanların yaşamalarına uygun bir hale gelmiştir. Bunların her biri İlâhî hikmet ve iradeyi gösteren birer işaret, reşha yahut lem'a gibidir.

Bu teşbihlerden birincisinde İlâhî irade deryaya benzetilmiş, irade gerektiren bütün işler de o deryadan birer reşha gibi olmuştur. Reşha, damladan daha küçük bir su parçacığı, su zerresi demektir.

İkinci benzetmede ise, İlâhî irade güneşe teşbih edilmiştir. İlim ve hikmetle yaratılan her bir varlık ise, bu iradeyi gösteren bir lem'a yani bir ışık huzmesi gibidir.

Kendi varlığımızda bunun sayılamayacak kadar çok örneklerini görmekteyiz. Bütün organlarımızın yerleri, şekilleri, büyüklükleri, sayıları, vazifeleri bunun açık şahitleri olduğu gibi, hücrelerimizden atomlara, ruhumuzdan duygularımıza ve hissiyatımıza kadar her neye baksak ilâhî bir ilim ve irade ile yapıldıklarını ve bunların tümünün mükemmel bir nizam teşkil etmesiyle insan hayatının devam ettiğini görür ve biliriz.

...

Bu risalenin bir bölümünde şu harika tespite yer verilir: ***"Başka bir âlemin mahsulatının tezgâhı hükmünde çarkları dönüyor."***

Bir fabrika düşünelim. Bu fabrikanın motorlarından en küçük cıvatalarına kadar her şeyi, mükemmel bir nizam ile çalışsınlar ve istenen mamul maddeyi meydana getirsinler; daha sonra, bu mamuller ikinci bir muameleden geçirilerek yeniden ilk halleri olan ham maddelerine dönüştürülsünler... Böyle bir fabrika boşuna çalışmış olacağından ondaki mükemmel nizamın da bir anlamı kalmaz. Üstadımızın ifadesiyle, ***"Yalancı, esassız bir nizam olur."***

Bu kâinat fabrikasının çarkları âhiret namına dönmektedir. Kıyamet hadisesiyle bu fabrikanın görevine son verilecek ve bütün neticeler âhiret âleminde toplanacaktır.

Eğer âhiret olmasa şöyle tuhaf bir manzarayla karşılaşırız: Bu mükemmel fabrikada elementler terakki ettirilerek hücreler ve organlar haline getirilmekte, daha sonra ölüm kanunuyla bütün hücreler yeniden elementlere dönüşmektedirler. "Eğer saadet-i ebediye olmazsa" o zaman, insanı netice veren bu mükemmel nizam da "yalancı ve esassız" olmuş olur.

Bir sonraki cümlede aynı mesaja yeni bir kuvvet veriliyor:

"Nizam ve intizamın ruhu olan mâneviyat ve revâbıt ve niseb, hebâ olup gider."

Bu cümle hem kâinat, hem de insan için ayrı ayrı yorumlanabilir. Kâinattaki nizam ve intizamın ruhu, ***"eşyanın birbiriyle rabıtaları (bağları, ilişkileri), gezegenlerin güneşe, elektronların çekirdeklere bağlanmaları ve aralarındaki münasebetin hikmetle konulmasıdır."***

İnsan için düşündüğümüzde, "maneviyat" denilince ilk akla gelen onun iman, ibadet ve ahlâk dünyasıdır. Son nefese kadar insanın kalbindeki iman inkişaf eder, akıl ve fikri de yeni şeyler öğrenmekle gelişir. Sonunda insan ölümü tatmakla bütün bu kazandıklarını geride bırakır. Eğer ebedî bir saadet olmazsa bunların hiçbir manası kalmaz. İmanlıyla imansız, âlim ile cahil, iffetliyle ahlaksız, âdil ile zâlim arasında bir fark olmaz.

Öte yanda insanın toplum hayatını da nizama koyan "manevî değerler, rabıtalar, nispetler" vardır. Büyüklere hürmet manevî bir değer ve bir rabıtadır. Bir insan babasına nispeten çocuk, evladına nispeten baba, devletine nispeten vatandaş, amirine nispeten memurdur. Keza, servet ve makam yönünden de insanlar arasında çok nispetler vardır. Bunların her biri dünya imtihanının ayrı birer sorusu gibidirler. Her birinde insanların ayrı mükellefiyetleri vardır. Ebedî bir hayat olmadığı ve bu mükellefiyetleri yerine getiren veya getirmeyenler ölümle eşitlendiği takdirde, bu maneviyatların, rabıtaların, nispetlerin hepsi manasız ve abes olurlar. Ne hürmetin, ne muhabbetin, ne dürüstlüğün, ne cömertliğin, ne şükrün, ne merhametin bir manası kalmayınca kâinattaki nizam, bu yönüyle de, "esassız ve yalancı bir nizam" olmuş olur.

...

Kâinattaki nizam insanı netice vermekte ve insanın "cennete layık bir kıymet" almasıyla da kâinat bir mana kazanmaktadır. Aksi halde, kâinattaki nizam, esassız ve manasız olur.

Kâinat ağacının meyvesi olan insan bu dünya için yaratılmış olamaz. Çünkü, meyve, ağaç ötesi içindir. Âhiret olmasa, bu insan meyvesi, kendi ağacı içinde defnedilmiş gibi olur.

İnsanın kalbini, aklını ve vicdanını dünya hayatı doyurmaz. Onun hakikî lezzetleri ***"ancak marifetullah, muhabbetullah, ilim gibi umur-u ebediyedir."*** İnsan bu ulvî değerlerde terakki etmekle Bediüzzaman'ın ifadesiyle ***"Cennete layık bir kıymet"*** almış olur. ❖



Motorsuz Arabalar

Güçlükler hep önümüzde.

Peki güç nerede?..



Gücü kendi içimizde aramadığımız, onu bulup ortaya çıkarmadığımız ve **"bu engel beni durduramaz"** demediğimiz müddetçe...

Güçlükler hep önümüzde;

Dağlar gibi.



Ah biri gelse, şunu ortadan kaldırsa. Ben de geçip gitsem!..

Ah biri yürüse önümde, ben de ardından ilerlesem...

Alkışların; süslü ve temiz gelin arabalarının ardına bağlanan **boş konserve kutuları olduğunu** zanneden var mı aramızda?..

Temizlenmiş, parlatılmış ve süslenmiş gelin arabalarının arkasına kendini bağlayan boş konserve kutularına **"gülünür"** sadece!..

Teneke kutular (süratli otomobillere bağlandıkları ipleri kopmadığı müddetçe) arabalarla aynı mesafeleri kat edebiliyor olsalar bile!..



Dağlar gibi güçlüklerin dağlar gibi görünmesinin tek sebebi; onları dağlar gibi görmemiz!..

Güçlükler, sen burnunu çamura gömdüğün sürece dağlar gibi...

Ama okyanus rüzgârları uçururken saçlarını; onlar karınca yuvalarından yüksek değil!



İnanamıyorum...

Şu pırıl pırıl gelin otomobiliyle, ardına bağlı paslanmış teneke kutunun **maddesi** gerçekten aynı mı?



Aralarındaki fark birinde motor olması mı?



Motoru düşen arabalar bir süre sonra teneke kutular haline geliyor, kir pas içinde...

Hayalini kaybeden insanlar neye benziyor peki?..

Tangırdamayı keser misiniz?



Birilerinin seni **"çekelediği"** yerlere yuvarlanmaktan vazgeç!..

Git... Ve kendine bir hayâl bul.

Bir hedef belirle kendine.

Rotanı çiz...

Ardından da harekete geç.



"Bana bir bilet verir misiniz?"

"Elbette. İşim bu... Fakat size bir bilet verebilmem için önce bana söylemeniz gerekiyor, **nereye gitmek istediğinizi!.."** ❖

Eyvahlara Sığınamam!

Sokağı seyreden bir çocuğun minik parmaklarının camdaki izi kadar...

Veya yüzümdeki bir sivilce kadar bile iz bırakamayacaksam dünyada;

Eyvahlara sığamam!..



Deniz tuzuyla kavrulmuş misina kesiklerinin arasına, görünmez pullarım dolmuyorsa, bir balıkçının avuçlarındaki son titremelerimin ne anlamı var?..



Veya, yere düşsem bile can rengi bir karanfil gibi... Bilerek yahut bilmeyerek üzerime basan bir tozlu kunduranın siyah topuğuna kan rengi kokum sinmeyecekse;

Eyvahlara sığınamam!

Ya da bir sivilce kadar bile iz bırakamayacaksam dünyada!..



Doğumhaneden çalınmış isimsiz bir bebekten daha özel değil miyim?..

Ve daha özel değil miyim adresini bilen bir zarfın üzerine yapışmış puldan?..

"Eyvah"lardan güzel değil miyim?



Yazdığım son satıra konmuş gözyaşım gibi tutkuyla sarılamıyorsam sana...

Veya damla rengi yorgun bir kelebek gibi düşemiyorsam "si" tuşuna...

Betona gelip fırlayan bir çivi kadar bile yaralayamıyorsam duvarlarını...

Hayatta seni, sende hayatı bulamıyorsam...

Kaybolmuş bir sandal sükûnetiyle, başıboş... Ama başı hoş bir güvercin gibi konup pencerene; bulutların saçlarını taradığım bir tek teleğimi düşüremiyorsam hücrene...

Ve... Ve bir salkım söğüt gibi eğilip, sende dokunamıyorsam kendime;



Eyvahların adı ne?..



Vazgeçmek değil mi ölmek; aramalardan?..

Ve iz bırakmamak değil mi yaşamamak?



Eyvahlara sığamam;

Bir mum kadar is...

Ve bir sivilce kadar iz bırakamıyorsam dünyada...

Eyvahlara sığınamam! ❖

Aşırı Ebeveynlik

ŞEYMA ÖZDEMİR

Tefrit asrından ifrat asrına hızlıca geçiş yaptıysak, bu hususu da masaya yatırmanın vakti geldi geçiyor. Önceden insanlar bilmemekten yanlış yapardı, şimdi de çok bilmekten yanlış yapıyor gibi. Asrın bu tehlikeli (ilim!) hastalığından annelik de nasibini almış bulunuyor.

İlimlerin en hayırlısına müştak olma duasıyla biz de kolları sıvadık. Kur'an-ı Kerîm'in de talimiyle bu meseleyi bir değerlendirelim istedik.

Cenab-ı Hak, kadına annelik ile ulvi bir makam veriyor. Hamilelik ve sonrasında doğumla beraber kadını maddi-manevi cihâzâtlandırıyor. Hatta yine rahmetindendir ki, doğum ile annenin günahlarının tamamının bağışlandığı rivayet ediliyor.

O vakit kadın için annelik, yepyeni bir başlangıç demek aynı zamanda. Yeniden doğmak, yeniden dirilmek hem de çok daha hassas mizanlarla...

Ayrıca, "Benim!" diyerek sahiplendiğimiz evladımıza şefkatle bakabilmek için tüm donanımı zaten Cenab-ı Hak veriyor. O zaman âciz yavrulara şefkat ile baktıran Allah'tır. Bu noktada inancımızı tekrar kavîleştirerek işe başlayalım.

Doğum için hastaneden gün aldığımızda, bir gece öncesinden odanın bize tahsis edileceğini söylemişlerdi. O zaman bunun sebebini anlayamasam da hastanenin doğum odalarının olduğu bölüme girdiğimde meseleyi anlamıştım. Odalar kapıdan itibaren süslenmeye başlıyor, içerisi değişik ikramlarla, balonlarda dolu. Kapının dışında ışıklandırma ekibi ayrı, kamera ekibi ayrı, fotoğraf çekim köşeleri ayrı... Zannedersiniz ki film çekiliyor.

Evet, bir çocuk dünyaya geliyor, bir emanet veriliyor. Kâinata halife olacak donanımda bir çekirdek şehadet âlemine geliyor. Fakat bu ulvi duyguları böyle süslü malzemelerle bastırıyorsak, sun'î şölenlerle annelik vazifemizi yaptığımızı düşünüyorsak, üstelik hamilelik ve doğum sebebiyle iman davasındaki pek çok vazifemizi de ihmal edip, çocuğumuzun doğduğu odaya böylesine bir emek verdiysek; artık şöyle bir durup silkelenme vakti geldi demektir.

Helal daire keyfe kâfidir, helal dairedeki bu kutlamalara tabi ki diyecek sözümüz yok. Fakat iman ehli olarak kurmamız gereken dengeyi anlatabilmişizdir umarım.

Nedir aşırı annelik, tabir-i diğerle aşırı ebeveynlik?

Aşırı ebeveynler çocuğun hayatında gereğinden fazla var olur. Gereğinden fazla yardımda bulunur, onun adına pek çok işi yapar. Bu da çocukların problem çözme becerisine zarar verir. Şuan insan beynindeki karar verme mekanizmasının tam manasıyla 25 yaşında geliştiği söyleniyor. O da gelişirse! 13, 17 yaşlarındaki Osmanlı Padişahlarını düşününce buruk bir tebessüm kalıyor yüzümüzde. Üstelik çocuklarının hayatında aşırı var olan anneler, kendi hayatlarından neredeyse istifa etmişler demektir.

Aşırı ebeveynler çocuklarının fiillerine çok fazla minik müdahalelerde bulunurlar; "hızlı yürü, düzgün yürü, şuraya otur" gibi düzeltici, kaygılı, mükemmeliyetçi müdahaleler... Bu uyarılar da aşırıya kaçtığında çocuğun duygularını, dolayısıyla kendisini tanımasına engel olur. Anne de kendi zihninde çizdiği "Mükemmel çocuk" şablonuna kendi çocuğunu oturtmaya çalışır.

Aşırı ebeveynler çocuğunun mutluluğuna endekslidir. Can sıkıntısı, zorlanma, üzüntü, hayal kırıklığı yaşamasına müsaade etmez. Oysaki mutlu çocuklar değil, mutmain çocuklar yetiştirmek durumundayız.

Aşırı ebeveynler, çocuklarının her isteğinin hemen karşılanmasına odaklanırlar. Hatta bunun için pek çok fedakârlık yapıp, kendi hayatlarını da bunun üzerine kurarlar. Maalesef şunu da söylemek durumundayım ki, çocuklarımızın isteklerinin hepsini ama ihtiyaçlarının pek azını karşılıyoruz. Çocuk ister, anne ve baba bu isteği ölçüp tartar. Aile ve dini değerlerine uymuyorsa kabul etmez. Çocuk sınırlandırıldığı zaman anlık olarak tepki verse de aslında güven hisseder.

Medineli âlim Ali Ulvi Kurucu'nun kendi anlatımıyla bir hatırasını ekleyelim:

"1947 yılı bir Ramazan günü idi. Hiç unutmam Ağustos ayındaydık. Öğle namazında Harem-i Şerif'ten geldim. Soyundum; su dökünüp istirahat edeceğim. Annem seslendi:

"Oğlum, komşu bakkaldan pirinç alıver. Akşama pilav yapacağım. Namazdan önce sana söylemeyi unutmuşum. Hadi git de pirinç getir..."

Sesimi çıkarmadım, ama çok sıkıldım. İçimden söylendim:

"Be mübarek valide! Bir saat evvel namaza çıkarken sana sordum; 'Anne, ben namaza gidiyorum. Bir isteğiniz var mı?' dedim. 'Hayır oğlum, salimen git, salimen gel, Allah namazlarını, dualarını kabul eylesin' diyerek, güzelce beni uğurladın. Şimdi soyundum, su dökünüp, biraz dinleneceğim. Bakkaldan pirinç istiyorsun. Dışarıda sıcak elli derece, müthiş bir sam rüzgârı esiyor..."

Neyse, giyindim, bakkala yollandım. Oturduğumuz Bâbulmecîdî mahallesinde Abdülhadi amca bakkalımızdı. Yaşlı, muhterem bir zat idi.

Abdulhadi Amca'ya vardım. Baktım, kapısının üzerine bir zincir asmış, o zincire tutunmuş, ayakta duruyor. Hem dükkânda bulunduğunu gösteriyor, hem de gelen müşterileri karşılıyor. Yaklaşınca, bir taraftan da şu tesbihe devam ettiğini duydum:

"Subhânallahi ve'l-hamdulillâhi ve lâilâhe illâllâhu vallâhu ekber..."

Kendisine selam verdim. Selâmımı aldıktan sonra ilk sözü şu oldu:

"İster misin, Allah sana da cennette bir bahçe diksin?"

"Hayırdır inşallah, Abdulhadi Amca!"

"Oğlum, Efendimiz sallâllâhu aleyhi ve sellem, Cenab-ı Hak: "Bir defa subhânallahi ve'l-hamdulillâhi ve lâilâhe illâllâhu vallâhu ekber diyen kuluma, ben cennette bir ağaç dikerim. Cennete geldiğinde, cemalimle müşerref olacağı, mükâfatını alacağı, rahmetimi göreceği gün, bir de bahçesi olacaktır, buyurmuştur, diye müjdelemiştir."

"Gerçi sen bilirsin bunu ya, ben hatırlatmak için söylüyorum. Hele şu Ramazan gününde

yapılan tesbihlerin, oğlum, daha çok tesiri oluyor. Gerçi sen hâfızsın, tabii Kur'an-ı Kerîm okursun, virdin de vardır. Ama onları bitirince, bu tesbihe devam et; bu tesbih çok faydalıdır. Bir de Efendimiz sallallahu aleyhi ve selleme salâvatı unutma. Tesellin bu olsun, zikrin de bu olsun, fikrin de bu olsun…"

Oturup dinlenmemi teklif etti. Oturdum.

"Efendim, valide pirinç istedi." dedim. Pirinci verdi. O sırada gayri ihtiyarî ağzımdan şu söz çıktı:

"Bugün biraz sıcak değil mi?" dedim.

"Na'am, velâkin ed-dînu kaviyyun yâ veledi… Evet, fakat ey oğlum, din daha kuvvetli…"

Dükkânında hep öyle zincire tutunup ayakta dururdu. Zincirin bir de kulpu vardı. Parmaklarını ona geçirir, dururdu. Müşterilerini karşılardı. Herhalde yorulmamak için zincire tutunurdu. Ama neden ayakta dururdu, bilmem. Belki müşterilerine karşı bir hürmet alâmetiydi. Öyle karşılar, "Ehlen ve sehlen, buyurun." derdi. Güler yüzlü, hayır sözlü bir zat idi. O zamandan sonra onun o sözü hiç aklımdan çıkmadı:

"Evet, sıcaktır, fakat din ondan daha kuvvetlidir."

…

Bu örnekle bir alimin nasıl yetiştiğini görmüş oluyoruz. Anne olarak şefkatimizle onu nasıl terbiye etmemiz gerektiğinin sayısız örneği var ecdadımızda. O vakit fenomen annelerin çocuklarıyla yaptığı etkinliklere, gezilere bakıp da hayıflanmak bizlere yakışmaz.

O zamanlar bir anne evladını bakkala göndererek imanının kavîleşmesini sağlıyormuş, şimdi bizler evlatlarımızı nur medreselerine, iman yuvalarına, camilere göndererek, tercihlerini bu şekilde yapmasını telkin ederek ve bu noktada onlara fiilen örnek olarak yetiştireceğiz.

Veyahut tüm eğitim merkezlerinde öğrendiği her türlü ilmin birer "Marifetullah" ilmi olduğunu öğretecek, uzun uzun anlatacağız inşallah.❖

Son Kurgu

HALİL İBRAHİM SERT

Amel defterinizden bir film yapılsa ortaya nasıl bir şey çıkardı dersiniz?

Hayatınızın her anı videoya kaydedilmiş olsa ve en mutlu anlarınızdan oluşan "hayat özetiniz" ölümünüzün ardından cenaze merasiminize gelenlere gösterilecek olsa, hani şu düğünlerde yapılanlar gibi, sizce ortaya nasıl bir film çıkar?

Başrolünde Robin Williams'ın oynadığı 2004 yapımı bir film var, adı "Final Cut" yani "Son Kurgu". Filmde yasal bir zorunluluk olarak, doğar doğmaz her insana bir hafıza implantı yerleştiriliyor; çıkarmak veya müdahalede bulunmak neredeyse imkânsız. Kişi öldüğü zaman, sadece "Kurgucu" adı verilen yetkili kişiler bu implantları teslim alıyor ve bütün hayat kayıtları izleyerek en mutlu anlarından oluşan bir kurgu hazırlıyorlar, bu video cenaze merasiminde sevenlerine seyrettiriliyor…

Hayatımızın her anının kayıtlarının tutuluyor olduğunu bilmek ve günü gelince kendi tercihlerimizin oluşturduğu bir kayıtlar odasında baş başa kalmak; düşünmesi bile insanın rahatını kaçırmaya yetiyor.

Bir şeyi kayıt altına almak deyince; 1814 yılına kadar ezberlemek ve yazmak, 1896 yılına kadar ezberlemek, yazmak ve fotoğraflamak anlaşılıyordu. Günümüzde ise kayıt altına almak deyince; üç boyutlu video kaydı, parmak izi taraması, retina taraması gibi optik taramalar, DNA kimliklendirmesi, hafıza kartları, hard diskler, cd'ler de dahil olmak üzere çok yönlü bir kayıt altına almayı anlıyoruz.

Bunlar sadece keşfedebildiklerimiz ve amel defteri denen şeyin çok daha karmaşık, bütün itirazlara kapıları kapatacak nitelikte bir "kayıt altına almak" olduğu muhakkak.

Belki sizi, bir günahı işlediğiniz ortama aynıyla götürecek, bütün detaylarıyla size yeniden yaşatacak, hatırlatacak ve pişmanlıktan deliye döndürecek, ayetin ifadesiyle "bizi geri döndür de güzel işler yapanlardan olalım" dedirtecek bir kayıt şekli.

Nefes aldığı her saniyede bir tercihle karşı karşıya insan, her tercihte ya salih amellere, ya da necis günahlara yol alır durur. Bu elleriyle olur, ayaklarıyla olur, duygularıyla olur, olur da olur.

Allah, insanı bol medcezirli olarak yaratmıştır; bir gider bir gelir, bir güler bir ağlar, bir unutur bir hatırlar, bir uyur bir uyanır. Ve galiba asıl murad, unutmaları azaltıp hatırlamaları çoğaltmaktır.

Film icabı değil, bütün gerçekliğiyle, hayatımızın her saniyesini, niyetlerimizi ve kalbimizin en gizli saklı cümlelerini dahi kayıt altına alan bir Yaratıcı'ya iman ediyor olmanın gereği nedir peki?

Günü geldiğinde ömrümüzün son kurgusunu seyredeceğimiz bir yüzleşme anından endişe ediyor olmanın gereği nedir?

Hayatımızın her kesitinin, gizlediklerimizin ve açığa vurduklarımızın çok yönlü kayıtlarıyla yüzleştiğimizi bir düşünün!

Bu korkunç!

İbret nazarıyla izlenen bir film, insanı mahşer meydanına götürürmüş, o büyük yüzleşmeyi tüyleri diken diken edercesine yaşatırmış, tefekküre kapılar açarmış onu anladım.

Belki de sır budur, yani gözün her gördüğünden, başa gelen her şeyden Rabbin katına kapılar açmak köprüler kurmaktır. Ancak bu sayede iyi amellerin çoğunlukta olduğu bir "Son Kurgu" bizi bekliyor olacak.

Ne dersiniz?

Al-İmran Suresi, 30. ayet, bismillah:

"Herkesin yaptığı her hayrı ve işlediği her kötülüğü, önünde hazır bulacağı gün yaklaşmaktadır. O gün kişi, kendisiyle yaptığı kötülükler arasında uzak bir mesafe bulunmasını ister. Allah sizi, kendisinden korkmanız için uyarıyor." ❖

Parktaki Küçük Kız

NİHAL BALCI

Kocaman enerjileri ile küçücük çocukların nasıl evlere sığmadığına belki şahit olmuşsunuzdur. İşte tam böyle bir gündü. Biraz okumak istiyordum ama, kitabı bırakın, farz namazımı bile, bir kalp selameti ile kılamayacağımı anlayınca, mekan değişikliği yapmaya karar verdim.

Kitaplarımı da alıp, çocukları yakınımızdaki en büyük camiye götürdüm. İlk girildiği anda serinliği ve dinginliği ile bizi karşılayan cami ikizlerin çok sevdiği bir yerdi. Caminin sakin bir vakti idi. Ara sıra gelen gidenlerin son derece anlayışlı ve sevgi dolu ilgileri sayesinde rahatça namazımı kıldım. Bazıları başlarını okşadı, bazıları şakalar yaptı, bazıları onları uzun uzun konuşturdu. Bir gurbet yerinde, lisan-ı halleri ile de, İslam'ı en güzel şekliyle, güzel ahlakları ile gösteren insanların arasında olmak, içimi kelimelerle ifade edilmesi zor, çok güzel hislerle doldurmuştu. Talha erkekler kısmına geçip 2-3 kişilik bir cemaatin arkasında namaza durdu. Daha sonra geniş mekanda, bir taraftan bir tarafa koştular.

Artık buraya da sığamayacağımızı anlayınca, kimseyi de rahatsız etmemek için çıktık; ve bu sefer parka gittik. Şehre biraz uzak ve okul saati olduğu için, bu büyük parkta, sadece 1-2 çocuk vardı. Sağ taraftaki oturma yerleri ise tamamen boştu.

Çocuklar parkta oynarken ben de rahatça kitabımı okuyabilirdim. Parkın daha fazla kısmını görebileceğim bir yer seçmeye çalışırken, çocuklar hemen oyuna başladılar. Talha, tahterevalli için biraz acele edince, arkadaşı birden yükselen karşı tarafa binmekte oldukça zorlandı. En sonunda ikisi karşılıklı oturduklarında Talha'ya: "Ne kadar da şişmansın!" dedi. Bunu duyan Talha o kadar sevindi ki, yüzünde birden beliren kocaman gülümseme ile "Teşekkür ederim!" diye sevinçle bağırdı.

Kendime uygun bir yer bulup oturdum. O sırada sağ taraftaki yokuş tarafından genç bir hanım, iki elinde iki çocukla parka geldi. Çocuklar hep beraber oynamaya başlayınca, ben de kulağım onlarda, kitabımı okumaya başladım.

Hani bazen kendisini görmeseniz bile birinin size baktığını hissedersiniz ya, ben de bir süre sonra öyle hissettim. Kafamı kaldırdım. Mina ve Talha parkta idi. Sol tarafıma döndüğümde ise biraz önce gelen mavi gözlü kızın, birkaç metre ötede bana baktığını gördüm. Yaklaşık 3.5 yaşlarında olmalı idi. "Merhaba," dedim. O da bana "Merhaba," dedi.

Amerikalılar çocuklarını yabancılarla asla konuşmama konusunda çok iyi eğitim verirler. O yüzden, bu konuşmanın devam edebileceği aklıma gelmemişti. Ben kitabıma döndüm, ama kızcağız bana bakmaya devam edince, tekrar kafamı kaldırdım. Bir derdi vardı sanki, ve benimle konuşmak istiyordu.

Yüzüne baktım ve bekledim. "Çocuklarınızla tanıştım," dedi. "Ne güzel," dedim. "Hadi gidip birlikte oynayın." Ben bir an önce kaldığım yerden okumamı sürdürmek istiyordum. O ise, sanki ruhumu okuyan gözlerini, gözlerimden ayırmıyordu.

"Benim annem çalışıyor," dedi. "Burada değil." İşaret parmağını kaldırıp, bana birlikte geldiği genç hanımı gösterdi. "Şu gri ceketli olan benim öğretmenim. Kardeşimle beraber beni o getirdi." Ve yine tekrar etti: "Benim annem çalışıyor."

"Ne iş yapıyor annen?" diye sordum. Biraz düşündü. Sonra iki parmağını çenesine koydu ve biraz daha düşündü. "Önemli işler yapıyor. Bilgisayarın önünde çalışıyor," dedi. "Önemli işler yapmak çok güzel," dedim. O sırada kardeşi gelip, bana elindeki iki oyuncağı tanıtmaya başladı. Küçük kız, kibarca, erkek kardeşinin oyuncaklarla ilgili yorumlarındaki "hataları" düzeltti.

Tam o sırada Mina bana seslendi. Salıncağa binmek istiyordu. Elimdekileri bırakıp, onu sallamaya gidince mavi gözlü kız da peşimden geldi ve o da yan taraftaki salıncağa bindi. Mina ile konuşmaya başladılar. Yine ona da: "Senin annen burada, benimki yok, çalışıyor." diye anlatmaya başladı. "Evde sadece bir saat geçiriyor bizimle."

"Düşün, sadece ama sadece 1 saat."

Daha önce kızla konuşmamızdan bihaber, duysa bile anlayacak yaşta olmayan Mina, "Benim annem çalışmıyor, evde hep bizimle. Çünkü beni çoooook seviyor," demez mi? Başımdan ne kadar kaynar su boşandı bilemiyorum. Bir yaraya tuz basmanın tam tarifi bu olsa gerek.

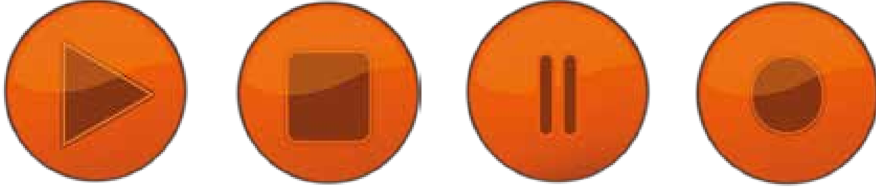
"MİNA! Bütün anneler çocuklarını çoooook severler."

Küçük kız gözlerini yere dikti ve öylece durdu. Gelmekte olan ağlama krizi için ne yapmalıyım ile, kendim de ağlamak istiyorum arasında, birkaç saniye gidip geldim. Zamanın göreceliliği işte tam da bu olsa gerekti.

Sonunda sessizliğin ardından: "Evet... Aslında belki de bir saat o kadar da kısa bir zaman değil. Aslında bir saat belki çok olabilir." dedi. Sonra ikisi hiçbir şey olmamış gibi, kaydıraklara doğru gülerek yarışa başladılar. Derin bir nefes alıp yeniden yerime gittim.

Benim okumam, onların oyunları bir süre daha devam etti. Sonra onlar gitmeye karar verince, Mina ve Talha yanıma geldiler ve arkadaşlarını uğurlayıp el salladılar. Yokuşu çıkana kadar mavi gözlü kız hep arkasına doğru baktı. Sanki içimi okuyan o derin bakışlarını, gözden kaybolana kadar üzerimizden bir an olsun ayırmadı.

Minik kız, 4-5 saat sonra da olsa, annesine kavuşacaktı. Eve dönerken, bütün dünyada savaşlar, musibetler ve felaketler ile annesiz kalan çocukları düşündüm. İçim sızladı... Camideki insanların çocuklara o tatlı merhameti gözümün önüne geldi. O merhameti onlara veren merhametlilerin en merhametlisine, ahireti ve cenneti yarattığı ve bize bildirdiği için şükrettim.❖



Kur'an Âyetleri Nasıl Haber Veriyor?

Burada Ne Dediler; Orada Ne Diyecekler?

PROF. DR. NİYAZİ BEKİ

Dünyada iken insanlar lisan-ı hal ve lisan-ı kal ile ne dediler, ne istediler, ne yaptılar; ahirette ise aynı hal ve kal dilleriyle ne diyecekler, ne isteyecekler, ne yapacaklar? Kur'an bu konuda bizlere haberler veriyor.

Dünya ve ahiret diye çift vatana sahip, çifte vatandaş olan insanoğlu bu ilk vatanı olan dünyada yaptığı iyi işlerden dolayı ödüllendirilecek ve hatalarından dolayı da hesaba çekilecektir. Kötü işleri için **"Keşke o işi yapmasaydım"** deyip yutkunacak, güzel işlerinden dolayı ödül kazanırken de **"İyi ki öyle yapmıştım"** diyerek sevinecektir.

Ödül getirecek güzel bir hayat ile cezaya çarptıracak kötü bir hayatın yansımalarını şimdiden görmeye çalışmak en akıllıca bir davranıştır.

İşte cennet gibi ebedi bir mükâfat yurdunu kazandıracak sağlam iman ve salih/iyi işleri yapmak, cehennem gibi bir zindana mahkûm edecek yanlış inanç ve hatalı işlerden uzak durmak gerekir. Ahirette karşımıza çıkacak olanlar, dünyadaki işlerimizin birer yansıması olacak. Şimdiden burada, **"hesaba çekilmezden önce kendini hesaba çekmek"** orada mutlu edecektir inşaallah.

Konuyu âyetlerin ışığında iki başlık altında özetleyebiliriz: "Keşke demeseydim, yapmasaydım, etmeseydim!", "İyi ki demiştim, yapmıştım, etmiştim." Önce olumsuzdan başlayalım:

A) "Keşke demeseydim, yapmasaydım, etmeseydim!"

Dünya vatanında hesabını kitabını yapmadan nefsin, heva ve hevesin tuzağına düşmüş insanların bu "keşke" maskeli pişmanlık âhlarını şimdiden çekip tövbe nefesiyle teneffüs etmeleri elzemdir. Masum olmadığımıza göre, bu gerçekler hepimiz için geçerlidir.

Bu manzaraları ayetlerin ışığında şöyle açıklayabiliriz:

1) İnkârcılar ahirette cehenneme götürülüp ateşle karşı karşıya geldiklerinde, daha önce nefislerinin hoşuna giden inkârcılığın akıbetini görünce bin pişman olacak ve "keşke yapmasaydık" diyerek dizlerini döveceklerdir.

"Onların ateşin karşısında durdurulup da 'Ah, keşke dünyaya geri gönderilsek de bir daha rabbimizin ayetlerini yalan saymayıp inananlardan olsak' dediklerini (ve ne hallere düştüklerini) bir görsen!" (Enam, 6/27) mealindeki ayette bu gerçeğin altı çizilmiştir.

2) Hz. Peygambere (sav) tâbi olup onunla birlikte olmayanların pişmanlık feryatları ve feveranları müthiş bir zilletin manzarasını gösterir:

"İşte o gün gerçek egemenlik Rahman'ındır ve o gün inkârcılar için çok zor bir gün olacaktır. O gün, (dünyada iken) haktan sapmış kişi ellerini ısırarak şöyle diyecek: "Keşke peygamberle birlikte aynı yolda olsaydım! Eyvah! Keşke falancayı kendime dost edinmeseydim! Meğer bana uyarıcı mesaj geldikten sonra, o dost bildiğim kişi bu mesajdan beni saptırmış!" İşte şeytan insanı (böyle) çaresizlik içinde yapayalnız bırakır" (Furkan, 25/26-29) mealindeki ayetlerde yanlış dost edinmenin korkunç akıbetinden kaynaklanan müthiş pişmanlık manzarası tasvir edilmiştir.

3) Allah ve Resulüne isyan etmenin neticesi yine pişmanlıktır. Dünyada iken Allah'a ve Resulüne itaat etmeyenler, bilakis büyük bildikleri bir kısım önderlerine uyup hak yoldan sapanların öbür tarafta korkunç pişmanlık iniltileri söz konusu olacaktır:

"Allah, inkârcıları lânetlemiş, onlara çok yakıcı bir ateş hazırlamıştır. Orada hiçbir koruyucu ve yardımcı bulamadan ebedî olarak kalacaklardır. Yüzleri ateşe çevrildiği gün, 'Keşke Allah'a itaat etseydik, resulü dinleseydik' diyecekler. Ve ekleyecekler: Rabbimiz! Biz efendilerimizi ve büyüklerimizi dinledik, onlar da bizi yoldan saptırdılar. Rabbimiz! Onlara iki kat azap ver ve onları ağır bir şekilde lânetle!" (Ahzab, 33/64-68) mealindeki ayetlerde Allah'a ve Resulüne karşı isyan etmenin, dünya menfaati, şan ve şöhreti için kurulan dostlukların, nasıl lanetlemeye kadar götüren düşmanlığa döneceğine işaret edilmiştir.

4) Ahiret hayatına inanmayanların hayal kırıklığına uğraması kaçınılmazdır. İnanmamakla kendilerinde bir imtiyaz vehmeden ve gururlanmaktan başka bir meziyetleri olmayan bu kimselerden bazıları, "farz-ı muhal olarak—inananların dediği gibi—ahiret âlemi diye bir şey varsa orada da Allah'ın kendilerine çok güzel ödüller ve nimetler vereceğini" düşünür ve seslendirirler. Ancak oraya gidince başka bir tabloyla karşı karşıya gelince "keşke, keşke..." deyip dizlerini dövecekler.

"Başına gelen kötülükten sonra ona rahmetimizi tattıracak olsak, bu defa da 'Bu benim hakkımdır' der (ve ilave eder:) 'Kıyametin kopacağını da hiç sanmıyorum ya; Rabbimin huzuruna çıkarılacak olsam bile mutlaka Onun katında benim için bundan daha güzeli vardır.' Biz o kâfirlere yaptıklarını haber verecek ve şiddetli bir azabı tattıracağız" (Fussilet, 41/50) mealindeki ayette bu gerçek tasvir edilmiştir.

5) İmtihan gereği olarak, insanın iç dünyasında biri Rahmanî biri şeytanî iki farklı eğilim vardır. Rahmanî düşüncenin vericisi kuvve-i melekiye, şeytanî düşüncenin vericisi ise lümme-i şeytaniyedir. İnsan ilâhî mesaja kulaklarını tıkadığı sürece de artık onun danışmanı kendine mahsus şeytanıdır. Şeytanın işi, meleğin yaptığının tersine insanı Allah'tan uzaklaştırmak, beşerî arzuların tutsağı haline getirmektir. Böyle bir ömür geçirip ölen insan, Rabbinin huzuruna çıkarıldığında yaptıklarının ve seçiminin ne kadar yanlış olduğunu anlayacak, "keşke keşke..." deyip dizini dövecek, fakat iş işten geçmiş olacaktır.

"Allah'ın mesajını görmezden gelen kimseye bir şeytan tahsis ederiz; artık bu onun arkadaşıdır. Kendilerini doğru yolda zannederken bu şeytanlar onları yoldan saptırıp dururlar. Sonunda o kişi bize gelince —şeytana hitaben—"Keşke seninle aramız doğu ile batı kadar uzak olsaydı!" der. Bu ne kötü arkadaş!" (Zuhruf, 43/36-38) mealindeki ayetlerde insî ve cinnî şeytanları dost ve arkadaş edinen kimselerin mahşerde duyacakları pişmanlık feveranlarıyla ilgili bir manzara tasvir edilmiştir.

6) Dünya hayatında—imtihan gereği—iyi veya kötü yolu tercih etmek insanın özgür iradesine bağlıdır. Hesap günü, iyi yolu tercih

eden kimsenin hesap defteri sağ eline, kötü yolu tercih eden kimsenin hesap defteri ise sol eline verilecektir. İşte kitabı sol eline verilen kimse korku ve ümitsizlik içinde "keşke, keşke..." diye feryat edecektir.

"Kitabı sol tarafından verilene gelince o, 'Keşke, bana kitabım verilmeseydi de hesabımın ne olduğunu bilmeseydim! Keşke ölümüm her şeyi bitirseydi! Malım bana hiç fayda sağlamadı; güç ve saltanatım elimden çıkıp gitti" (Hakka, 69/25-29) mealindeki ayetlerde hesap defteri sol eline verilen kimsenin 'hesabının görülmesini istememesi, kendisine amel kitabının verilmemesi, hatta ölümden sonra bir daha dirilmemeyi isteyerek "Keşke, keşke..." diye yaptığı iniltiler nazar-ı dikkate sunulmuştur.

7) Dünyada fani toprağın üstünde her türlü zevk ve sefayı çeken, toprağın altına girip ona karışıp bulaşmayı asla istemeyen inkârcılar, orada gördükleri karşısında "keşke toprak olsaydık" diyerek yok olmayı arzu ederler:

"Biz sizi yakın bir azap hakkında uyardık. O gün insan kendi eliyle yaptıklarına bakar; kâfir de 'Keşke toprak olsaydım' der" (Nebe, 78/40) mealindeki ayette bu gerçeğin altı çizilmiştir.

8) Tembel tembel yan gelip yatan ve ömrünü boş yere harcayan kimsenin hesap günü söyleyeceği şey şimdiden bellidir: "Keşke bu hesap günüm, buradaki hayatım için hazırlansaydım!.."

"O gün cehennem de getirildiğinde, insan işte o gün yaptıklarını birer birer hatırlayacaktır. Fakat bu hatırlamanın ona ne faydası var! İnsan, 'Keşke (âhiret) hayatım için daha önce bir şeyler yapmış olsaydım!' der" (Fecr, 89/23-24) mealindeki ayetlerde ahirete çalışmamanın kötü akıbetinin altı çizilmiştir.

...

B) "İyi ki öyle yapmıştım, öyle inanmış ve öyle hayat sürmüştüm!"

1) İman edip salih amel işleyenlerin ahirette söyleyecekleri şudur: "İyi ki İslam yolunu



tercih etmiştim. İyi ki o istikamette iman etmiş ve salih ameller/iyi işler yapmıştım. Şimdi hiç layık olmadığım nimetleri Rabbim bana lütfetti, Ona hamdolsun!"

"İman edip dünya ve âhiret için yararlı işler yapanlara gelince—ki hiç kimseye gücünün üstünde bir vazife yüklemeyiz—işte onlar cennetliklerdir. Orada onlar ebedî kalıcıdırlar. (Cennette) onların altından ırmaklar akarken, kalplerinde kinden, nefretten ne varsa hepsini çıkarıp atarız. Ve onlar derler ki: 'Bizi bu nimete kavuşturan Allah'a hamdolsun! Allah bize bahşetmeseydi biz kendiliğimizden bunu elde edemezdik. Hakikaten Rabbimizin elçileri gerçeği getirmişler.' Onlara, 'İşte size cennet! Yapmış olduğunuz iyi amellere karşılık o sizin oldu' diye seslenilir" (Araf, 7/42-43) mealindeki ayetlerde bu güzel manzara tasvir edilmiştir.

2) Dünya hayatında Allah'ın emirlerine riayet etmeye çalışan, bütün gayeleri Onun rızasını kazanmak, cehennem azabından kurtulmak ve cennete girmek olan kimselerin buradaki kaygıları orada emniyete, buradaki hüzünleri sevince dönüşür ve "İyi ki iman etmiş ve ona göre istikametimi belirlemiştim" derler.

"Daha önce bizden en güzel sonucun vaadini almış olanlara gelince, işte onlar cehennemden uzak tutulurlar. Onlar cehennemin uğultusunu işitmezler, canlarının istediği nimetler içinde ebedî olarak kalırlar. (Hesap günündeki o) en büyük dehşet bile onları tasalandırmaz. Melekler onları, 'İşte bu size vaad edilmiş olan (mutlu) gününüzdür' diyerek karşılar" (Enbiya, 21/101-103) mealindeki ayette iman ve itaatin, üzüntüden uzak, sevinç dolu bir akıbete nasıl ulaştırdığı tasvir edilmiştir.

3) Dünya hayatında Allah'a karşı saygılı olan, Ona itaat eden kimse ahirette melekler tarafından büyük iltifatlarla karşılanır ve büyük bir sevinç içinde bu ikramlarından ötürü Rabbine hamd-u sena edecektir:

"Rablerine karşı gelmekten sakınanlar da gruplar halinde cennete sevk edilecekler. Nihayet oraya vardıklarında cennetin kapıları açılmış olacak; bekçileri/melekler onlara, 'Selâm size! Hoş geldiniz! Ebedî olarak kalmak üzere buyurun girin cennete!' diyecekler. Onlar da 'Bize verdiği sözü yerine getiren ve cennetten bize dilediğimiz yerinde mesken kurabileceğimiz yurt bağışlayan Allah'a hamdolsun!' diyecekler. (Böyle bir netice için) çalışıp çabalayanların ecri/mükâfatı ne güzel!" (Zümer, 39/42-43) mealindeki ayetlerde bu "hoşâmedi" merasiminin tasviri yapılmıştır.

Hülasa:

Kur'an'da ifade edildiği üzere, dünyada Allah'a inanıp O'nun dosdoğru yolunda yürüyenleri kıyamet gününde melekler karşılayacak ve onlara korkmamalarını, tasalanmamalarını, kendilerine vaad edilen cennetlerle sevinmelerini söyleyeceklerdir.

İlgili ayetlerin mealleri şöyledir: *"Rabbimiz Allah'tır" deyip de dosdoğru çizgide yaşayanlar, işte onların üzerine melekler şu müjdeyle inerler: "Korkmayın, kederlenmeyin, size vaad olunan cennetle sevinin! Biz, dünya hayatında da âhirette de sizin dostunuzuz. Orada, çok bağışlayıcı, çok merhametli olan Allah'tan bir ikram olarak sizin için canınızın çektiği her şey bulunacak, yine orada umduğunuz her şeyi elde edeceksiniz."* (Fussılet 41/30-32)

Hadis-i Kutsîde rivayet edildiğine göre; "Allah Teala şöyle buyurdu: *Ben salih kullarım için hiçbir gözün görmediği, hiçbir kulağın işitmediği ve hiçbir insanın aklından geçmeyen şeyler hazırladım."* (Buhari, Tefsiru sureti's-Secdeti, 32/1; İbn Hacer, Fethu'l-Bari, 8/516)

Bu hadis-i şerif, *"İşte onların dünyada yaptıkları makbul işlere mükâfat olarak gözlerini aydın edecek, gönüllerini ferahlatacak hangi sürprizlerin saklandığını hiç kimse bilemez."* (Secde, 32/17) mealindeki ayetin bir nevi açıklamasıdır.

"Ey insan! Bilir misin nereye gidiyorsun ve nereye sevk olunuyorsun? Otuzikinci Söz'ün âhirinde denildiği gibi: Dünyanın bin sene mesudane hayatı, bir saat hayatına mukabil gelmeyen Cennet hayatının ve o Cennet hayatının dahi bin senesi, bir saat rü'yet-i cemaline mukabil gelmeyen bir Cemil-i Zülcelal'in daire-i rahmetine ve mertebe-i huzuruna gidiyorsun. Müptelâ ve meftun ve müştak olduğunuz mecazî mahbublarda ve bütün mevcudat-ı dünyeviyedeki hüsün ve cemal, onun cilve-i cemalinin ve hüsn-ü esmasının bir nevi gölgesi ve bütün Cennet, bütün letaifiyle bir cilve-i rahmeti ve bütün iştiyaklar ve muhabbetler ve incizablar ve cazibeler, bir lem'a-i muhabbeti olan bir Mabud-u Lemyezel'in, bir Mahbub-u Lâyezal'in daire-i huzuruna gidiyorsunuz ve ziyafetgâh-ı ebedîsi olan Cennet'e çağrılıyorsunuz. Öyle ise kabir kapısına ağlayarak değil, gülerek giriniz." (Mektubat, 228)

Evet Sonsuz Rahmet ve Kerem Sahibi Allah, insanları—hastalık ve sıkıntıların olmadığı, ölümün semtine uğramadığı, üzüntünün kokusunun bile olmadığı "Darusselam" denilen selamet diyarı olan cennete davet ediyor. Bu davete icabet etmek dinin, aklın, kalbin, vicdanın gereğidir. Haydi hak yolu seçelim ve Cennete gidelim inşaallah! ❖

Hesap

GAMZE KOÇ



Sabah bi uyandım hesabıma 86.400 yatırılmış görünüyor. 90 bin değil 80 bin değil çok ilginç, küsuratıyla tam tamına 86.400. Uyku sersemliği ile yanlış mı gördüm, banka ekstresi falan mı acaba diye düşündüm ama yok, değil. Önce, dolandırıcıların işidir diye fazla ciddiye almadım.

Malum, teknolojinin imkânlarını nasıl daha fena işlere kullanırız diye canhıraş uğraşan çetelerle mücadele ediyoruz. Dedim kesin onlardır, başka kim kimin hesabına durduk yere 86.400 yatırsın.

Yanına bir de not düşmüş: "Gün boyu dilediğiniz kadar harcama yapabilirsiniz, bu rakamı istediğiniz şekilde kullanmakta özgürsünüz." Dahası da var, eğer gün içinde hepsini harcamayı başaramazsam bu meblağ, ertesi güne devretmeyecek, akşam hesabımdan geri çekilecekmiş. Rakamın hiçbir kısmını her ne sebep olursa olsun saklayamazmışım.

Şimdi ne yalan söyleyeyim buraya kadar bu mesajın kara bir şebeke tarafından gönderildiğini düşünmüş ve diğer cümlelerine itibar etmemiş olsam bile şu son kısım için aynı şeyi söyleyemedim nedense. Sanki paranın gerçekten hesabıma yatırıldığı kısmına inanmışım da sırf harcama kısmı için söylenenlere karşı çıkıyormuşum gibi hissettim. Ne bileyim, içimden öyle bir anda itiraz eden, mızıkçı bir çocuk fırladı. İnatçı bir şekilde omuz silkip, dudak büküp, "Olmaz, olmaz!" deyip huysuzlanmaya başladı. Öyle ya, ne olurdu ertesi güne devrediyor, deseydi. Onca cazip tekliften sonra, olmuş mu bu yani! Olmamış! Bence çoğumuz böyle düşünüyoruz. E ne de olsa temkinli insanlarız biz. Daha kışa çıkacağımız meçhulken kavanoz kavanoz salça dizer, kat kat yufka açar, bidon bidon turşu kurar, leğen leğen tarhana kurutur, döker, yığarız bir kenara. O kadar saklamaya, depolamaya, biriktirmeye alışık bir yanımız vardır ki doğruluğundan şüphe ettiğimiz bir meselede bile konu biriktirme olunca işte böyle tepki gösterebiliyoruz.

Neyse efendim, Allah'tan bir sonraki cümle, gösterdiğim sert tepkimi yumuşattı. Neymiş, bir önceki günün tutarının tamamını harcamış ya da hiç harcamamış olsam da ertesi sabah hesabıma yine aynı rakam olduğu gibi yatırılacakmış. Bak burası güzeldi işte. Ne yaparsam yapayım yarın yine aynı rakam, kullanmam için bana verilecekmiş. İyiymiş, dedim içimden.

Devamını okuyunca "Şimdi benim bir dolandırıcı şebekesiyle iş birliği içinde olduğumu düşünüp telaşlanabilirsin, bu mesajın sadece kendine geldiğini sanma..." demez mi? Ay çıldırıcam. Sırf bana da gelmemişmiş, her sabah bütün insanlara gidiyormuş. Bir de yanına yazmamış mı "Bir dost" diye. "Böyle parayla turayla dostun ne işi olur? Nasıl bir şaka bu!" diyecektim ki meselenin aslını astarını o an anladım. Aydım. Aydınlandım.

...

Ben bunu duymuştum, okumuştum, biliyorum, deyip burun kıvırabilirsiniz. Bunun bir mizansenden daha çok gerçek olmasını umanlar da olabilir. Her hâlükârda kabul edelim ki zaman adlı bankanın varlığından pek de haberdar ol(a)madan günü kapatıyoruz. Doğruya doğru, çevrenizde bu durumun aksini savunacak tek bir kişi var mı acaba? Benim yok! Epeydir rakam denince aklımıza maddiyattan başka bir şey gelmiyor ne yazık ki! Ömrümüzün zaman bankasından hesabımıza her gün yatırılan 86.400 saniyenin de farkına varamadan zamanı çarçur ediyoruz.

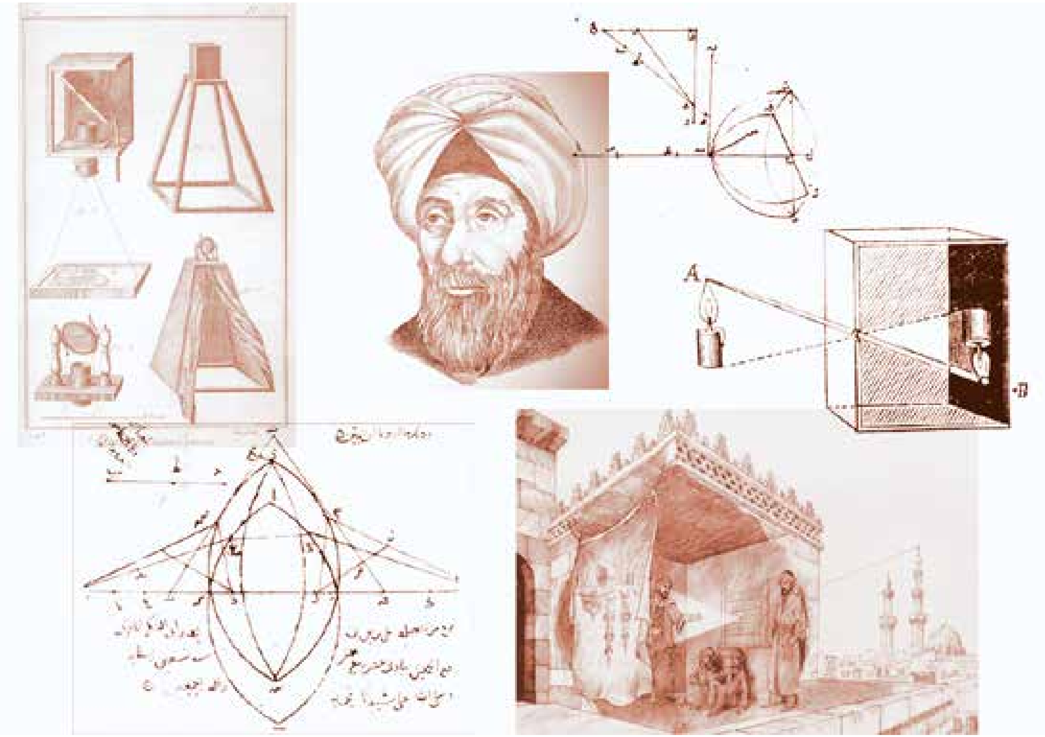
Yaşayamadığımız günler için "Yarın hele bi gelsin hepsini topluca yaşarım." diyemediğimiz gibi—bir kumbarası da yok meredin—bir yerde de biriktiremiyoruz.

O iş bitsin, şurası olsun, o da bulunsun... Bir büyüsün, hele bi kazansın... Taksit bitince, bahar gelince, evlenince, emekli olunca derken zaman su gibi akıp gidiyor, tutamıyoruz.

Her yeni günle tekrar açılan hesabımız, her akşam tekrar sıfırlanıyorsa hayatı israf etme lüksümüz yok. Bir günün her anını hatta tek bir saniyesini bile ziyan etmeden, deyim yerindeyse, tabaktaki nimeti bir güzel sıyırır gibi yaşamalıyız.

Ben ne desem nafile. Asıl, zamanın kıymetini bilenler konuşsun. Mesela bir senenin kıymetini sınıfta kalana sormalı, bir ayın kıymetini erken doğum yapana. Bir haftanın kıymetini en iyi dergi çıkaran bilir, bir günün değeriniyse oruç tutan. Bir saatin kıymetini sevdiğini uğurlamak üzere peronda oturan kişiye sormak gerek. Bir dakikanın kıymetini uçağını kaçırandan dinlemeli. Hele bir saniyenin ne kadar kıymetli olduğunu ölümden son anda kurtulan, bir salisenin kıymetini ise gümüş madalya alan söylesin ki şu zamanın her bir dilimi ne denli mühimmiş bilelim...

Hesabın çok kabarık çıkacağı belli. Bu hesabı yapan ve hakkını veren varsa beri gelsin. ❖



Bilimsel Düşünce ve İbn-i Heysem

PROF. DR. OSMAN ÇAKMAK

İnsanlığın en önemli icadı sorulduğunda değişik cevaplar verilir. Bunlardan birisi de bilimsel metottur. Çünkü bu metot sayesindedir ki, kozmozdan kuantuma ilmin her alanında büyük buluşlar yaptık.

Peki bilimsel metodu kim buldu derseniz akla Isaac Newton gelir. Galileo ve Descartes diyenler olur. Bilim tarihçilerine sorarsanız onlar Roger Bacon diyecektir.

Ancak konu ile ilgili detaylı araştırma yapanlar, bilimsel metodun icadını, Roger Bacon'ı da Newton'u da etkileyen, onlardan 250 yıl önce yaşamış Müslüman bilim adamı İbn-i Heysem'e (965-1040) götürecektir.

Kimi bilim tarihçilerinin ifadelerine göre Roger Bacon'un ünlü eseri Opus Majus'un beşinci bölümü, Heysem'in yazdıklarının kopyasıdır.

Optik alanında etkili isim olan Witello'nun ünlü eseri Perspectiva, aslında Heysem'den kopyalanmış, daha doğrusu intihal edilmiştir. Bilim tarihçileri bu yönde kanaat belirtir.

...

Bilimsel yöntemin kurucusu İbn-i Heysem şöyle der: ***"Öğrendiklerini hep eleştiriye tâbi tutacaksın. Yani incelemelerinde/tahkikatında kendi bildiklerinden şüphe edeceksin. Ancak bu sayede önyargı tuzağına düşmekten kurtulursun."***

Ve devam ediyor: ***"Araştıran kişinin amacı hakikati öğrenmektir. Bunun için öğreneceklerinin tümünü düşman (yanlış/eksik) göreceksin. Her yönden onu karşına alacaksın. Ona taarruz edeceksin. Bilgiyi ancak bu şekilde fethedebilir, onu hakikate dönüştürebilirsin."***

Heysem'in geliştirdiği bilimsel yöntemin temelinde, yargıları/bilgileri eleştirmek ve sonuçlar çıkarırken son derece dikkatli olmak vardır. Bildiklerini tekrar tekrar şüphe eleğinden geçirmek gerekiyor.

Burada şüphe ile ilgili Hz. Ali'nin bir sözü aklımıza geliyor. O diyor ki: ***"Şüphe ikidir. Birinci tür şüphe marazi (şizofenik) şüphedir. Makbul değildir. Makbul olan ikinci tür şüphedir. Bildiklerini eksik ve yanlış görmekten doğan şüphe. Seni derin ve etraflı öğrenmeye götürür."***

Bu tür şüpheci bakışa sahip olan kişi, meraklıdır, bildikleri ile tatmin olmaz. Sürekli kendisini geliştirir. Araştırmacı bir bakışa sahiptir.

...

İbn-i Heysem, önyargılardan arınmanın metotlarını göstererek bilimsel yöntemi ileri noktalara taşıdı, sistemleştirdi. Bilimde eleştiri süzgecinden geçmemiş hurafelere, hakikati olmayan inançlara ya da temelsiz önyargılara yer olmayacağını gösterdi. Çünkü bilimsel düşüncenin ispat, deney ve gözlemlere dayanacağını; var olan her iddianın eleştiriye ve değerlendirmeye açık olması gerektiğini söyledi

Bu yüzden İbn-i Heysem, nesnel bilim anlayışının kurucusu ve ilk uygulayıcısı olarak görülür.

Sadece İbn-i Heysem değil, İbn-i Haldun, Harezmî, İbn-i Rüşd, er-Razi gibi daha birçok bilim adamının bilimsel yöntem tarifine katkıları oldu. Bu zatlar bilim tarihini değiştiren kişilerdir.

Geliştirdikleri bilimsel yöntem eleği ile geçmişin dogmalarını elekten geçirip tasfiye ettiler. Bu çalışmalar olmasaydı bugün Batı bilimi diye bir şey olmazdı.❖

Kaynak:

Prof. Dr. Osman Çakmak, Maarif Davamız Kitabından (Akıl Fikir Yayınları, 2022)



Kudüs

MEHMET TEBER

Yüce Rabbim Kudüs*ten, göğe merdiven kurmuş.
Ta ezelden bu şehir, peygamber yurdu olmuş.
Sinesini bürümüş, güngörmüş nice mabet.
Hakk'a buradan yürümüş, kutlu nebi Muhammed.

Bir yanda taş duvarlar ve Süleyman Mabedi
Şu asılı duran taş, miracın alâmeti.
İşte Mescid-i Aksa, İslam'ın ilk kıblesi,
İsa'nın mihrabıdır, Kıyamet Kilisesi.

Kudüs şimdi pek mahzun, kederinden ağlıyor,
Meryem'in beşiğinden, bebek kanı damlıyor.
Demir zırhını giymiş, yine geliyor Calut,
Karşısında bekliyor, elinde taşla Davut.

Elbet bir gün bitecek, taş demir rekabeti,
Mutlak mağlubiyettir, Calut'un akıbeti.
Mahzun olma ey Kudüs, karanlık deliniyor,
Korksun artık Ebrehe! Ebabiller geliyor. ❖

Peygamberler ve Şeytanlar

ÜMİT ŞİMŞEK

"Her peygambere insan ve cin şeytanlarını Biz böylece düşman ettik ki, bunlar, aldatmak için birbirlerine yaldızlı sözler ilham ederler. Eğer Rabbin dileseydi onlar bunu yapamazdı; onun için sen onları uydurduklarıyla baş başa bırak." (En'âm Sûresi, 6:112)

Bu âlemin maddî kanunları olduğu gibi manevî kanunları da vardır. İnsanlar fizik kanunlarının formülünü çıkarır gibi onları formülleştirip kitaplara geçirmiş olmasa da, manevî kanunlar da diğerleri kadar esaslı ve geçerli olan İlâhî yasalardır. Kur'ân pek çok âyetinde bu yasalara işaret eder ve onların değişmezliğini vurgular.

Bu âyetin dikkat çektiği hadise de böyle bir İlâhî yasadır. *"Eğer Rabbin dileseydi"* ifadesi, bu hadiseyi Allah'ın iradesine bağlamaktadır. Bu da demek olur ki, söz konusu hadise, İlâhî iradenin tecellîsi olan bir yasa şeklinde bu kâinatta işlemektedir.

Yasa da şudur: **Peygamberlerin, insan ve cin şeytanlarından düşmanları olur.**

Bu yasa, Âdem aleyhisselâmdan Muhammed aleyhissalâtü vesselâma kadar bütün peygamberler hakkında cereyan etmiş ve asla değişmemiş bir kanundur. Allah nereye bir peygamber gönderdiyse, orada, ona düşmanlık eden, görünür ve görünmez şeytanlar ortaya çıkmıştır.

...

Bu yasa, aslında, daha geniş kapsamlı bir İlâhî yasanın yansımasıdır. Eserlerinin çeşitli yerlerinde Bediüzzaman buna **"mübareze (çatışma) kanunu"** olarak atıfta bulunur. Yüce Allah, sonsuz hikmetinin bir sonucu olarak, bu âlemi bir çatışma yasasına tâbi tutmuş ve iyiliklerle kötülükleri karşı karşıya getirmiştir. İyiliğin her türlüsü, bu yasa gereğince, kötülüğün her türlüsüyle sürekli çatışma halindedir; her ikisi de birbirini yok etmek ve kesin bir üstünlük sağlamak ister. Her iki taraf bu uğurda bütün imkânlarını seferber eder. Yetenekler "ne pahasına olursa olsun zafer" hedefine kilitlenir ve bu hedef doğrultusunda bilenir, keskinleşir, gelişir.

Bir bakıma, bu mücadele, çekirdeklerde saklı olan şeyin ortaya çıkmasıdır. Sanki her çatışma, o çekirdeğe verilen bir su, yahut o çekirdekten çıkan filizin yaprağına vuran bir gün ışığı demektir. Işık gibi, hava gibi, su gibi, o çatışmalardaki zorlanmalar da hayır ve şer cephelerinde savaşan insanların yaratılışlarındaki mekanizmayı harekete geçirerek kendisine lâyık ürün vermeye zorlar. Eğer insan ve cin şeytanlarının en amansız düşmanlıklarıyla karşılaşmış olmasaydı, Âhirzaman Peygamberinin o mucize ahlâkı hangi eserini gösterebilirdi?

...

Şeytanların Peygamber düşmanlığı, sadece onun yaşadığı zamanla sınırlı kalan bir düşmanlık değildir. Peygamberin yüce yâdı bu gezegen üzerinde sürüp gittikçe, insan ve cin şeytanlarının ona olan düşmanlıkları da devam edecektir. Bu dünyanın minarelerinden yükselen her ezan sesi, onların yüreğine saplanmış bir hicran okudur. Her saniye ona yerden ve gökten sayısız salât ve selâmlar gider; her an onun manevî kişiliği akıllara sığmayacak bir büyüklükle gelişir. O asırlardır milyarlarca insanın gönlünde, dilinde, hayalinde, rüyasındadır. Öyle bir düşmana sahip olmak, insan ve cin şeytanları için tahammül edilebilecek bir şey midir? Onlar, Allah'ın bu âleme yerleştirdiği çatışma kanununun sonucu olarak kendi yaratılışlarının gereğini yapacak, Peygambere olan düşmanlıklarını kusmak için her gün yeni bir vesile bulacaklardır. Ancak yaptıkları şey onların derdine derman olacak yerde kin ve öfkelerini daha da artıracaktır. Çünkü saldırdıkları güneş, o erişilmez mevkiinde parlamaya ve âlemi aydınlatmaya devam etmektedir.

...

Bu yasa, peygamberler gibi, peygamberlerin izinden gidenleri de kapsar. Peygamber vârisi olan âlimler için de her zaman insan ve cin şeytanlarından nice düşmanlar çıkar. Hattâ bu düşmanlar bazan bu ümmet içinden safdil taraftarlar da bulabildikleri için, şeytanlıklarını bir ölçüde gözlerden saklayabilirler. Ancak mübareze kanununun işleyişi, bu konuda bize hiç şaşmayan bir ölçü veriyor:

Çatışan tarafların ürettiklerine bakın.

Zira çatışma, iyilerle kötüler arasındadır. **Eğer eserleriyle iyilik ürettiği ortada olanlara karşı düşmanlık eden varsa, orada insan ve cin şeytanlarının kurduğu bir tezgâh var demektir.** Ancak bu da İlâhî iradenin bir sonucudur. *"Eğer Rabbin dileseydi onlar bunu yapamazdı."*

Öyleyse: Hayır ehline düşen şey, âyetin buyruğuna uygun şekilde, onları uydurduklarıyla baş başa bırakıp hayır üretmeye devam etmekten ibarettir. Hattâ daha fazla hayır üretmektir. **Mübareze kanununun hikmeti burada yatar.** İnsan ve cin şeytanları nasıl kendilerine yaraşan şekilde tüm güçlerini seferber ediyorsa, hayır ehline düşen şey de kendi hedefleri doğrultusunda imkân ve yeteneklerini en üst seviyede kullanmak ve geliştirmektir. ❖



Kendini Bilmek Rabbini Bilme Gayretidir

FATİH BAHADIR KAYA

مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ

(Kendini bilen Rabbini bilir.)

Kendini tanımak/bilmek ile kişinin Rabbini tanıyabileceği ve bilebileceği, İslam tasavvufunda klasikleşmiş meşhur bir prensiptir. Bugünün insanının bu prensibe her zaman olduğundan daha çok muhtaç olduğu kanaatindeyim. Bu yazı dizisinde tarif edeceğim, aslında anlamaya ve kavramaya çalışacağım mesele, kendi içinde paradokstur. Paradokstur, çünkü içerisinde bulunduğumuz kitle iletişim çağında her bir birey bir yandan kendisini aşırı şekilde merkeze alan ve yalnızca kendinlik portresini sunmak üzere kurgulanan sosyal medya platformlarını ve türevlerini zamanının her anında kullanır. Bu bir tür dijital veya paylaşım bağımlılığıdır, ki bu durumun modern bağımlılık türlerinden olduğunu belirtmek isterim. Diğer yandan buna karşı bir çözüm önerisi bağlamında vurguladığım husus ise, yine de çağdaş bireyin ilk başta kendini tanımaya başlaması mecburiyetidir. Bu yazı dizisine başlamamın ardında olan ve giderilmesi gereken esas çelişki budur.

...

İnsan bu kadar kendisine odaklanmışken, hatta bu çağda her türlü (sosyal medya) platformu(nu) kendini gösterebilmek ve çevresindekilerce beğenilmek için kullanırken, asıl gözden kaçırdığımız şey; o platformların bizden ne istediği değil de O'nun (cc) ne istediğidir. Fakat, anlayan, anlamlandıran ve başkalarının anlamlandırmasına yardımcı olan beşerden O'nun (cc) ne istediğini anlayabilmeyi bir kenara bırakalım, insan olarak böyle bir görev ve ödevimizin olduğunu sıkça unutmaktayız. Hatırlayabilmek için ise, bu çağda ve bu iletişim çağının tüketimsel hızında yine de kendimize odaklanarak kendimizi yeniden tanımak durumundayız.

Kendine odaklanmak bu paradoksun kalbidir; insanın kendine odaklanması, nefsin haz ve isteklerine göre yaşaması olarak anlaşılabilir veyahut kendini bilme, tanıma yolculuğu olarak da anlamlandırabilinir. Bu kavram paradoksunun farklı anlam boyutlarını oluşturan ise, kişinin kendini nasıl anlamlandırdığı ve algıladığıdır. Kendimiz dediğimiz esasen nedir? Nefsimiz mi, kalbimiz mi, aklımız mı veya hepsinden macunlaşan ayrı bir bilmece mi?

Bu soruların kısa cevabı irfan manasında saklıdır. Kendine irfan kavramının gözlüğüyle bakabilmek, bireyin kendinlik algısının aynı zamanda şu sorulara cevap arayarak şekillendiğini algılaması demektir. Tıbbî, psikolojik, sosyolojik veya felsefî bakış açıları dışında, bir de teolojik olarak kendini bulmalıdır birey. Dini perspektifle baktığımızda, birey "en güzel biçimde yaratılan" bir varlık olarak "başıboş bırakılmadığını"[1] idrak etmesiyle, kendinin ve kendine verilen duygularının ve iç dünyasının (enfüsünün) bütünüyle anlamlanacağını bilir.

Duygularının işlevi bağlamında iç dünyasını keşfe çıkan ve bu manasıyla içsel/enfüsî bir yolcu olan insan, her bir duygusunun ve duyusunun çalışma biçimine ve maksadına göre, Rabbini her sefer daha başka bir noktadan tanır ve bilir. Yani, kendi iç dünyamıza takılan ve emanet edilen manevî duygularımızın veriliş amaçlarını kullanım şekillerine bakarak anlayıp anlamlandırdığımızda, kendimizi bilme yolunda mesafe ve mertebe kat etmeye başlarız. Bu basamaktır işte kendimize irfanî bir bakışla nazar etmemizin ilk aşaması. Böylece kendisiyle uğraşmaya başlayan birey, her bir duygusuna yüklediği anlam ve vazife-sorumluluk bilinci bağlamında, sadece dışsal bağımlılıklarından kurtulmakla kalmaz. O, buna koşut olarak kendini kendilerine bağımlı yapan tiryakilik nesnelerinin nesnesi olmaktan kurtulur. Bu birey daha çok nasıl bir dünyada ve Rabbine nasıl muhatap olabileceği sorunsalına cevap ararken özneleşir. Böylelikle kendi fiillerinin sorumluluğunu taşıyabilecek özneliğe kavuşur insan.

Özne ve birey oluşumuzu ***"Allah'ı unutan, bu sebeple Allah'ın da onlara kendilerini unutturduğu kimseler"***[2] kategorisine düşmeyerek gerçekleştirmemiz mümkündür. Hatırlamak ve unutmamak fiilleri bunu temin ederek bir meseleye daha ima ederler. Öznel bir birey olan insana vedia olarak bırakılan enfüs/içsel âlemimizin işleme şeklini (yeniden) keşfetmek, kendimize hangi noktadan ve hangi bakış açısıyla baktığımıza da bağlıdır: Ben ve benim insanlık yetilerim, bunların içerisinde özellikle nefsim, kalbim, aklım vesaire duygularım nasıl işliyorlar ve bu işlevsellikleri kendi dışında bir maksada (teleoloji) nasıl işaret eder? Nitekim ***"Kendini insan bilen insan! Kendini oku. Yoksa, hayvan ve câmid hükmünde bir insan olmak ihtimali",***[3] öznenin kendisinden yabancılaşarak zamanının nesnesi olabileceğine karşı uyarır. Bu ikazı ciddiye aldığımızda, Kur'ân'ın "İKRA (Oku)" hitabını emir ve farz-ı ayn bilerek önce kendimizi ve kendimizde cilvelenen İlâhî isimlerin nakışlarını şuurla okumaya yelken açarız. Edilgen bir nesnellikten, sorumluluk bilincinde aktif birer özneye dönüşebiliriz.

Nitekim bu düşüncenin bizi birey ve özne olarak sevk ettiği yer, bilimsel veriler yanı sıra, kadim geleneğimizden gelen insanın manevi içsel haritasının, yani duygu dünyasının, Rabbini tanıtmaya ve bildirmeye vesile olduğunu bilmektir. Özne "kendini tanımış ve aklı başında ve kalbi yerinde" iken merak ettiği, ***"Acaba tılsım nedir, içinde ne var?"***[4] muammasıdır (akrostiş). Özne ve birey olarak insan, içe dönük duygu haritasının keşfiyle önce kendi akrostişini[5] çözer, kendi ismini, sorumluluğunu ve vazifelerini tanımlar, betimler, anlar ve anlamlandırır. Böylece hem kâinatın hem de Rabbinin keşfine nasıl varacağına kapı aralar. İşte girişte Karl Jaspers'tan alıntıladığım ***"Man is more than what he knew of himself"***[6] tahakkuk eder ve insan kendinlik bilgisinin maksatların en üstünü ve yücesi olmadığını algılar. İnsanın öznelliği ve bireyselliği, kendisinde gelişen ve anlam kazanan duygularının kendi dışında bir gerçekliğe bakmasıyla manalanır. ❖

Kaynaklar: 1. İnsan Suresi, 76/2. **2.** Haşr Suresi, 59/19. **3.** Sözler, 33. Söz 31. Pencere. **4.** Sözler, 11. Söz. **5.** Mesela şiirlerde dizelerin ilk harflerinin yukarıdan aşağıya doğru okunduğu zaman ortaya bir sözün veya şairin isminin çıkacak biçimde yazılmasıdır. Bu bağlamda, her bir nesnenin kendi isminin keşfidir. **6.** İnsan kendini bildiğinden daha fazlasıdır.

Hayalin İçinden Öyküler

Zayıf Halkalar

HÜSEYİN BURAK UÇAR

"İnsan zayıf yaratılmıştır."
(Nisa Suresi, 4/28)

Genç adam, vakit azaldıkça kararını daha çok sorgulamaya başlamıştı. Böyle bir sorgulama hiç tasvip etmediği bir şeydi eskiden. Kesin kararlı olmayı, tereddüt etmemeyi ve kararların, etraflıca düşünüldükten sonra verilmiş olmasını savunurdu hep. Kusursuz ve mükemmel olmaya özen gösterir, çevresindeki herkesten de bunu beklerdi. Satış ve pazarlama direktörü olarak çalıştığı büyük ölçekli bir firmada, en zayıf halka diye tabir ettikleri ile yollarını ayırmayı prensip edinmişti. O zamanlar merhamet etmeyi taviz vermek, taviz vermeyi acizlik olarak görüyordu. Ta ki kızının doğduğu güne kadar...

O gün onun için bir dönüm noktası olmuş, zihnini, algılarını ve kimyasını değiştirmiş, artık her şeye farklı bakmasına neden olmuştu. Çok seviyordu kızını. Gerekirse canını bile verebilirdi onun yaşaması için. Nitekim şu an burada bulunma sebebi de kızıydı. Canını vermeyecekti fakat kalan gençliğini feda edecekti. Sorguladığı ve kafasında netleşmeyen şey ise yaşlı bir insan olarak, onunla yeterince ilgilenemeyecek olmasıydı.

Vakit gelmişti. Kendisini toparladı. Birazdan bu bekleme odasından işlemin yapılacağı bölüme alınacaklardı. Böylece ihtiyacı olan paraya da kavuşacaktı. Bu parayı verecek olan yaşlı adam şu an onunla birlikte bekliyordu. Yüzündeki ve ellerindeki çizgilerin çokluğu dikkatini çekmişti. Yıllara yenik düşmek bu demek ki diye düşündü. Fakat kalan ömründe bu halde yaşamayı göze almıştı. Bunu henüz 4 yaşındaki Progeria hastası kızı için yapacaktı.

22 yıl önce, 2020 yılı Kimya Nobel Ödülü, insan DNA'sında gen değiştirme teknolojisini (CRİSPR-Cas9) geliştiren iki bayan bilim insanına verilmişti. Bu teknoloji zamanla daha da geliştirildi. 2042 yılına gelindiğinde, artık bebeklerin cinsiyetlerini, saç ve göz renklerini anne ve babaları seçebiliyor, hastalıklara karşı dirençli genler eklenebiliyor ve istenmeyen genler istenilenler ile değiştirilebiliyordu. Fakat bunun birkaç istisnası vardı. Genetik bir hastalık olan Progeria hastalığı da bunlardan biriydi.

Son birkaç yılda bilim ve teknolojide ardı ardına baş döndüren gelişmeler yaşanıyordu. Ölümsüzlüğün peşine düşen bilim insanları buna çok yaklaştıklarını düşünmeye başladılar. Bazı genlerin değişimi sadece embriyolarda değil yetişkinlerde de yapılmaya başlandı. Geçen yıl büyük bir keşif gerçekleşti ve 6 milyar adet kod içeren DNA diziliminde, gençlik ve yaşlılıkla ilgili genlerin tamamını tespit ettiler. Bundan daha önemli keşif ise hemen sonrasında geldi ve kronik bir rahatsızlığı olmaması şartı ile, genç bir insanla yaşlı bir insan arasında bu genlerin değişiminin yapılabileceği açıklandı. Fareler üzerinde yapılan deneylerde başarılı sonuçlar alınmıştı.

Bu teknolojiyi geliştirmeye çalışan şirketin tesislerindeydiler. Genç adam ilk defa insanlar üzerinde yapılacak olan bu işlemde denek olmayı gönüllü olarak kabul etmişti. Sonuç başarılı olursa yaşlı adam nerede ise 30 yıl gençleşmiş olacaktı. Kendisi de kalan ömrünü yaşlı bir insan olarak geçirecek, bu fedakârlığı karşısında alacağı para ise, küçük kızının ameliyatı için ve sonrasında devam edecek tedavi süreci için kullanılacaktı. Kızının hastalığı bu yüzyılın başlarında on milyonda bir görülen, fakat her yıl büyük bir hızla artarak 2042 yılına gelindiğinde ortalama bin çocuktan birinde görülmeye başlanan genetik bir hastalıktı. Erken yaşlanma hastalığı olarak da bilinen ve bilimsel adı Progeria olan bu hastalık bedenin hızla yaşlanmasına ve yaşam süresinin hızla kısalmasına sebep olmaktaydı.

Kendine geldiğinde odada yalnızdı. İşlemin başında hemen yan tarafında yatmakta olan yaşlı adamın yerinde olmadığını fark etti ve çok şaşırdı. Tavandaki aynalı yüzeyde kendisini hiç değişmemiş olarak gördüğünde şaşkınlığı daha da arttı. O sırada doktor girdi odaya. Onun şaşkınlığını görünce hemen konuyu izah etmek istedi.

"Çok üzgünüm, işlemi sizinle gerçekleştiremedik" dedi. Devamını getirmek için daha derinden bir nefes aldı. "Çünkü" dedi, "Beyninizdeki bir tümör nedeni ile en fazla birkaç hafta ömrünüz kaldığını tespit ettik. Oysa geçen hafta işleme hazırlık için yaptığımız tahlillerde böyle bir şeye rastlanmamıştı. Bu kadar kısa süre içinde bu kadar büyüyen ve aynı hızla büyümeye devam eden bu tümör bizi de çok şaşırttı. Müdahale etmek için çok geç."

Genç adam ne diyeceğini bilemedi. Duyduklarına inanmak ve inanmamak arasında bocaladı. Kelimeler boğazında düğümlendi. Konuşamadı.

Doktor sözlerine devam etti:

"Diğer beyefendi aslında bu şirketin ortaklarından. Kızınızla ilgili konuyu bildiği için size yine de aynı tutarda ödeme yapılacağını, her türlü yardıma da hazır olduğunu iletmemizi istedi. Bu deneyi başka bir gönüllü ile tekrarlayacağız. Siz biraz istirahat edin. Dilediğiniz zaman çıkış işlemlerinizi yaptırabilirsiniz."

Henüz 40 yaşındaydı ve kendisine birkaç haftalık ömrü kaldığı söylenmişti. Duyguları karmakarışıktı. Kızının ameliyat olup iyileşecek olması bir nebze ferahlattı içini. Bir an önce o yaşlı adamla irtibata geçmeliyim diye düşündü. Kızının ameliyatıyla ve ameliyat sonrası tedavi süreci ile ilgilenebilecek kimsesi yoktu. Çok sevdiği eşini de, kızının doğduğu gün son yolculuğuna uğurlamıştı.

Dört yıl öncesine gitti aklı. Görünüşte her şey mükemmeldi, işinde çok başarılıydı ve mutlu bir evliliği vardı. Oysa şimdi hayat oyununda kendisinin en zayıf halka olduğunu düşündü bir an. Fakat rahatsız olmadı bundan. Değiştiremeyeceği şeyleri kabullenmeyi öğreneli çok olmuştu. Aslında bunca bilimsel gelişmelere rağmen, istisnasız bütün insanlar ölüm karşısında aynı zayıflıkta, aynı acizlikteydiler. Sadece ölüm karşısında da değil, hayatın birçok alanında aynı zayıflık geçerliydi. Buna rağmen, ahmakça bir kibre kapılarak inkara düşebiliyordu; çünkü insan zayıf yaratılmıştı.

Bunları düşündü genç adam. Yaşadığı bunca sıkıntıya rağmen kalbinde hissettiği huzur, belki de bunu idrak edebilmesinden kaynaklanıyordu. ❖

'Çalışan Bir Anneyim. Kızım Bu Yıl Anasınıfına Başlayacak Ama Okul Fobisi Var. Bunu Nasıl Aşabilirim?'

FEYZULLAH AKDAĞ
Psikolojik Danışman

Soru: Hocam, ben çalışan bir anneyim. Kızımı mecburen küçük yaşlardan itibaren bakıcılara ve kreşe vermek zorunda kaldım. Bu yıl anasınıfına başlayacak yaşa geldi ancak bir türlü anasınıfına gitmesi konusunda ikna edemiyoruz. Okuldan korktuğunu söyleyerek ağlıyor. Kreşe giderken de bazen istemezdi ama bu kadar direnmezdi lütfen yardımcı olun. Neler önerirsiniz?

Cevap: Çocuklarda "okul fobisi" olarak adlandırılan bu durum genel olarak okuldan ziyade ailedeki durumlardan kaynaklanır. Çocuk eğer aileden gerekli psikolojik ve duygusal ihtiyaçlarını tatmin edememişse kendini dış dünyaya karşı korumasız ve zayıf hisseder. Çocuk için dış dünyaya açılan ilk kapı da haliyle okul olduğundan, okula karşı kendini zayıf ve korunmasız hissettiği için okul fobisi gelişebilir. Bunun yanında geçmiş okul yaşantılarında travmatik olaylar yaşamışsa bu da okul fobisini tetikleyebilir. Öncelikle okul ortamında travmatik yaşantıları olup olmadığını araştırmanızı tavsiye ederim.

Çocukların, 0-2 yaş aralığında güven duyma-güvende hissetme ve 2-4 yaş aralığında bağımsızlık-girişimcilik kavramlarını kazanmaya ihtiyaçları vardır. 0-2 yaş aralığında doğum vesilesiyle anne ile bebek arasında oluşan o güzel bağ emzirme, bakım, oyun, dokunma gibi hayati ihtiyaçların anne tarafından karşılanmasıyla daha da kuvvetlenir. Bebek, güven başta olmak üzere bağımsızlık ve girişimcilik kavramlarını ilk olarak en yakını olan anne ile öğrenir. Bu süreçte anne çeşitli nedenlerle bebeğin yanında olamazsa bu gelişim ödevlerinin kazanımı açısından olumsuz bir durum ortaya çıkar ve gelişimin sekteye uğrama ihtimali artar.

Bununla beraber 4 yaşına kadar çocuğun dikkati kendine ve anne babaya yöneliktir. Yani genel olarak 4 yaşına kadar çocuğun ev dışındaki mekânlara ve aile dışındaki insanlara ihtiyacı pek yoktur. Arkadaş isteği, 4 yaşından sonra çocuğun dikkatinin diğer insanlara ve ev dışı mekânlara yönelmesiyle baskın hale gelir. Bu noktada çocuk eğer 4 yaşına kadar sıcak bir aile ortamında güven, bağımsızlık ve girişimcilik ihtiyaçlarını yeterince tatmin edebilmişse dış dünyaya ve insanlara karşı kendine güvenen biri olarak dışarıya yönelecektir. Zira o yaşa kadar güvenli aile ortamında dışarıda nasıl davranması gerektiği ile birçok deneme yapmıştır. Hatalı ve eksik yanlarını anne babanın yardımıyla düzeltmiştir. Güven, girişimcilik ve bağımsızlık üçlüsü 4 yaşa kadar aile ortamında tatmin edilmesi gereken hayati gelişim ödevleridir.

Genelde 4 yaşından küçük yaşta bakıcı, kreş gibi ortamlarla muhatap olan çocukta bahsini ettiğimiz üç gelişim ödevi sağlıklı bir şekilde elde edilemiyor. Örneğin henüz 3 yaşında kreşte arkadaşlarının içinde altını kirleten çocuk korku duyar ve utanır. O anda anne ya da babasına sarılmak ister ancak ebeveynleri yanında olmadığından dolayı yoğun olumsuz duygular yaşar. Bununla beraber o yaş grubundaki çocuklarda empati yeteneği gelişmemiş olduğu için alay etme, gülme, kızma, yargılama gibi durumlar da sıkça yaşanabileceğinden dolayı çocuk için okul gibi kurumlar kötü anılarını hatırlatan yerler olarak görünecektir. Bu durum anne babaya daha fazla bağlanmaya okuldan uzaklaşmaya sebebiyet verecektir. Okul fobisi şikâyetiyle gelen birçok danışanda bu tür öykülere rastlamaktayız.



Evladınızın bahsini ettiğimiz problemleri yaşamış olması muhtemeldir. Aile içinde güven, girişimcilik ve bağımsızlık ödevlerini telafi edebilmesi adına sıcak bir aile atmosferi sağlayın. Bununla beraber yapabileceği sorumluluklar verin ve yaptığında tebrik ederek küçük ödüller verin. Ödülleri her seferinde vermemeye dikkat edin. Zira ödüle bağımlı olmasını da istemeyiz. Ödüller arada bir verilmeli. Kızınızın okul fobisine odaklanmayı bırakın. Asıl ihtiyacının bu üç kavram olduğunu ve ailece okullar açılana kadar ödevinizin bu kavramları tatmin etmek olduğunu düşünün.

Kızınızla ailece oynayabileceğiniz kutu oyunları gibi ev içi birçok etkinlik, hem evde olması hem de ebeveynle beraber yapılan etkinlikler olması açısından güven, girişimcilik ve bağımsızlık ödevlerine katkıda bulunur. Aynı zamanda kızınızın akranları olan akraba çocuklarıyla kızınızı daha fazla buluşturmaya ve oynamalarına zemin hazırlayın. Yabancı akranlardan önce akraba akranlarıyla olması kendini denemesi açısında önemli bir fırsat sunacaktır. Beraber çarşıya pazara çıkıp ihtiyaçlar için alışveriş yapmaya özen gösterin. Kendisini ilgilendiren alışverişlerde onun da fikrini sorun ve makul talepleri varsa karşılamaya özen gösterin.

Ev içinde bazen evcilik oyununa benzer "okulculuk oyunu" oynayabilirsiniz. Burada öğretmen siz, öğrenciler de kızınız ve eşiniz olabilir. Bu oyunda sabah evden kalkıp okula gelme, sınıftaki süreç eve dönme aşamaları canlandırılabilir. Kızınızın korktuğu konuları işleyip o anda neler yapabileceğini canlandırarak anlatabilirsiniz. Bu yöntem okul fobilerinde çok etkili olmaktadır. Okulda öğrencilerin olduğu çizgi filmleri beraber seyredebilirsiniz. Tüm bunlar zihinsel ve duygusal altyapıyı sağlamaya yönelik doğru davranışlardır.

Tavsiye ettiğimiz davranışları yaparken yeri geldiğinde okula gitmemek gibi bir seçeneğin olmadığını kızınıza hissettirmeniz gerekmektedir. "Tüm insanlar zamanı gelince okula giderler" mesajını içselleştirdiği takdirde korkularının üzerine gitmesi ve fobisiyle baş etmesi kolaylaşacaktır. Okula gitmemek gibi bir seçeneğinin olduğunu hissederse, o seçeneği kullanmak için her şeyi deneyecektir. Net, kararlı ve şefkatli tutumunuzu koruduğunuz sürece evladınız bu alternatifsiz tavrınızdan olumsuz manada etkilenmeyecektir. ❖

Sorularınızı **ruhsalsifa@gmail.com** adresine yazabilirsiniz.

düşünceler

HAZIRLAYAN: ASLINUR BAHAR

Dil, bedenin denge organıdır.
Dil doğru olursa diğer organlar da doğru olur.
— HZ. ALİ (KV)

Karıncaları ezmeyen, ağaç dallarını kırmayan, çiçekleri ezip geçmeyen, sevgiyi hissetmeyi ve hissettirmeyi bilen çocuklar yetiştirin.
— DOĞAN CÜCELOĞLU

Hayatınızı ortaya koymazsanız,
hayatınızı kazanamazsınız!
— F. SCHİLLER

Güncelin ayartısına kapılanlar,
geleceği inşa edecek uzun soluklu yolculuklara çıkamazlar.
— YUSUF KAPLAN

Biz bir şeyleri anlamamaya yemin etmiş gibi yaşıyoruz…
— İSMET ÖZEL

Anne gezindiğin bağ; baba yaslandığın dağdır.
Ömrünün en güzel çağı, annen ve babanla olandır.
— ATAOL BEHRAMOĞLU

İnsanlar geleceklerine karar veremezler,
alışkanlıklarına karar verirler.
Alışkanlıkları da geleceklerini belirler.
— M. ALEXANDER

Kuyuyu, susamadan önce kaz!
— ATASÖZÜ

İnsan iş ile büyümez.
Belki iş, insan ile büyür.
— HZ. MEVLÂNÂ (KS)

Bir ağacı dikmek için en iyi zaman
20 sene önceydi.
İkinci en iyi zaman ise "şimdi."
— ÇİN ATASÖZÜ

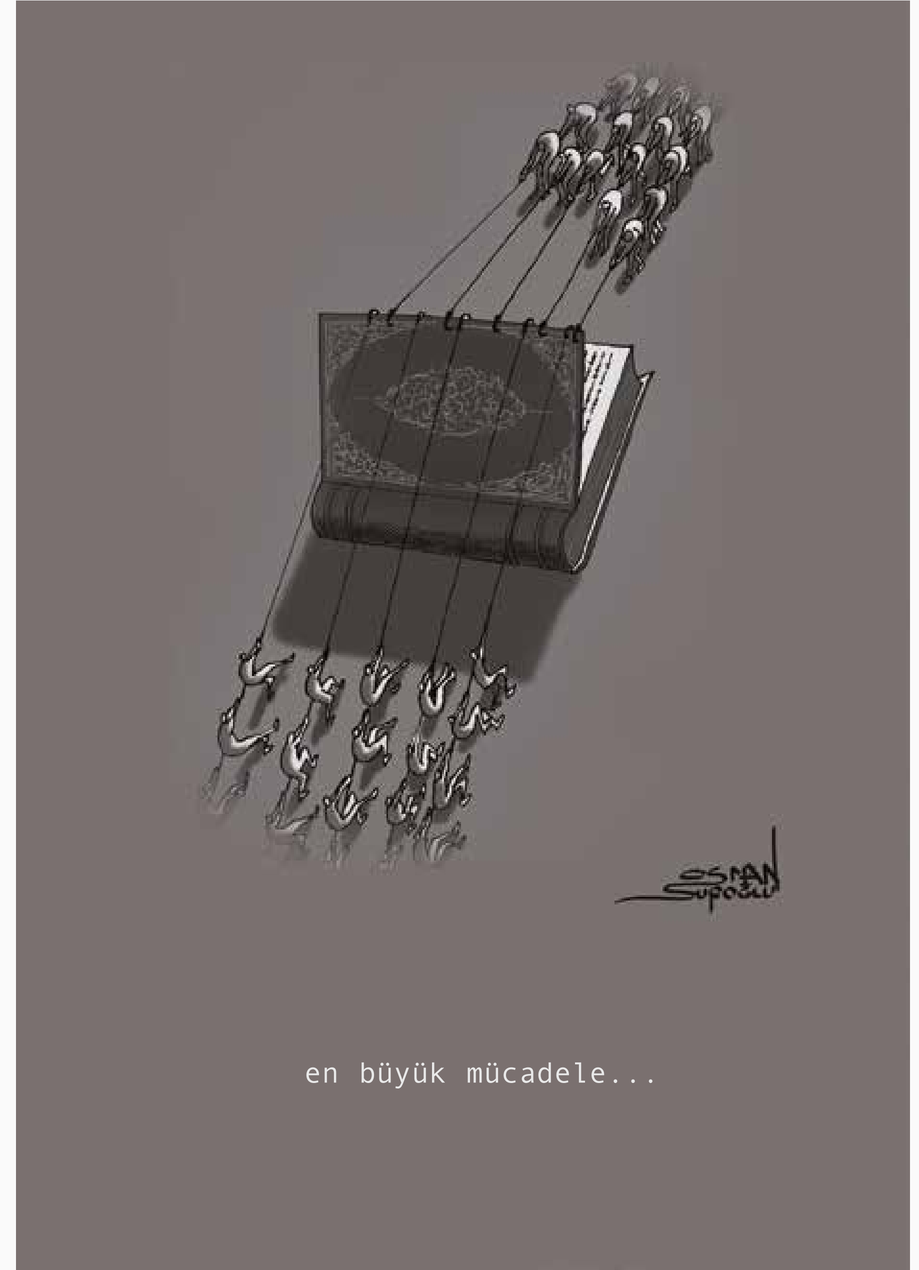
Bir şeyin yapılamaz olduğunu düşünerek uyursan, başkasının o şeyi yaparken çıkardığı gürültü ile uyanırsın.
— KONFÜÇYÜS

Allah'ı kaybetmiş insan, neyi aramaktadır?
Allah'ı aramayan insan, neyi bulacaktır?
— SEZAİ KARAKOÇ

HAL DİLİ

OSMAN SUROĞLU

Çaba



Ölüm son değildir.



Hayatın sonuna gelen bir nokta da değildir, bir virgüldür.

Selim Gündüzalp

Selim Gündüzalp abimizi vefatının 5. yıldönümünde rahmet dualarıyla yâd ediyoruz. Mekânı cennet olsun inşaallah.